بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

روزمرّہ آداب

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے نفسیات (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ، سائیکوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہپناسس

واحد تقسیم کار

علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40-اُردو بازار، لاہور

فون: 042-37352332-37232336

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روزمرّہ آداب

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے نفسیات (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ، سائیکوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہپناسس

واحد تقسیم کار

علم و عرفان پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40-اُردو بازار، لاہور

فون: 042-37352332-37232336

نام کتاب	:	روزمرّہ آداب
مصنّف	:	پروفیسر ارشد جاوید
اشاعت اوّل	:	مئی 2011ء
تعداد	:	1200
کمپوزنگ	:	آصف محمود 0333-4272927
مطبع	:	شرکت پرنٹنگ پریس، نسبت روڈ، لاہور
سرورق	:	ریاظ
پبلشرز	:	بیسٹ بکس پبلی کیشنز 681۔شادمان۔I۔لاہور
قیمت	:	100 روپے
قانونی مشیر	:	چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

اِنتساب

حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے نام
جنھوں نے زندگی بسر کرنے کے بہترین
آداب سکھلا کر بنی نوع اِنسان پر اِحسانِ عظیم فرمایا

منی بیک گارنٹی

پروفیسر ارشد جاوید کی زِندگی بدلنے والی شاندار کتب

1۔ کامیابی کے اُصول
2۔ کامیابی... کن لوگوں کو ملتی ہے
3۔ تعلیمی کامیابی
4۔ سیکس ایجوکیشن ____ سب کے لیے
5۔ ازدواجی خوشیاں __ خواتین کے لیے
6۔ ازدواجی خوشیاں __ مردوں کے لیے
7۔ متاثرین صدمے کی نفسیاتی بحالی
8۔ مسلمانوں کا ہزار سالہ عروج
9۔ روزمرہ آداب
10۔ اچھا مسلمان، برا مسلمان

فہرست

شکریہ

اپنے دوستوں جناب پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین ماہر نفسیات (گجرات)، سید قاسم علی شاہ، محمد نفیس (فیصل آباد) اور خالد محمود (فیصل آباد) کا شکر گزار ہوں، جنھوں نے مسودے کا مطالعہ کیا اور مفید مشوروں سے نوازا۔

میں جناب پروفیسر عبدالسلام، پرنسپل، منصورہ ڈگری کالج، لاہور کا بے حد ممنون ہوں، جنھوں نے زبان و بیان کی بہت سی غلطیوں کی تصحیح فرمائی۔

میں برادر محترم جناب پروفیسر محمد ارشاد (لاہور) کا بے حد شکر گزار ہوں، انھوں نے اس کتاب کے لیے مفید معلومات فراہم کیں۔

حرفِ اوّل

قومیں صرف اعلیٰ تعلیم سے ترقی نہیں کرتیں بلکہ قوموں کی ترقی کے لیے تعلیم کے ساتھ ساتھ اعلیٰ کردار کی بھی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو نہ صرف تعلیم دی بلکہ ان کی تربیت بھی کی جس کی وجہ سے مسلمان صرف ایک صدی میں ساری دنیا پر چھا گئے۔

بدقسمتی سے ہمارے ہاں جتنی اہمیت تعلیم کو دی جاتی ہے اتنی تعمیر شخصیت و کردار کو نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے پاکستانی قوم اعلیٰ کردار سے تہی دامن ہے اور پستیوں کی تاریک وادیوں میں بھٹکتی پھر رہی ہے۔ پاکستانیوں کی عظیم اکثریت جھوٹی، بددیانت، کام چور اور بد اخلاق ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ ہمارے ہاں عبادات پر بہت زور دیا جاتا ہے مگر معاملات کو پس پشت ڈال دیا گیا ہے جس کی وجہ سے حاجی، نمازی، تہجد گزار اور عمرہ کرنے والوں کی عظیم اکثریت رشوت خور، جھوٹی، بددیانت اور کام چور ہے جس کی وجہ سے ہم مغضوب و مغلوب ہیں۔ اگر یہی نمازی باکردار مسلمان بن جائیں تو اس ملک میں بہت جلد انقلاب آ جائے گا۔

قوموں کی ترقی میں تعلیم کا کردار بہت اہم ہے مگر تعلیم اس وقت تک بے کار ہے جب تک بچوں کو اچھے آداب نہ سکھائے جائیں، بدقسمتی سے ہمارے سکولوں میں تعمیر سیرت و کردار پر توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے ہمارے بچے اعلیٰ اخلاق اور آداب سے محروم رہتے ہیں۔ چنانچہ پاکستانی معاشرہ اعلیٰ اخلاقی اقدار سے محروم ہے۔ دوسری طرف ترقی یافتہ قومیں اپنی تہذیب یا نظریۂ حیات (جو کہ غلط ہے) کے مطابق اپنی نئی نسل کو اعلیٰ اخلاق سے مزین کرتی ہیں اور دنیوی ترقی کرتی ہیں۔ ہمارے دین نے اعلیٰ اخلاق پر بہت زور دیا ہے اور اعلیٰ اخلاقی اقدار کے بغیر دین کو نامکمل قرار دیا ہے۔

اخلاقی تبدیلی لانے کے لیے ہمیں سکولوں میں تعلیم کے ساتھ ساتھ اخلاقی تربیت کا بھی بندوبست کرنا ہوگا۔ اس طرح اخلاق بلند ہوں گے، اخلاق بلند ہوں گے تو قوم دینی اور دنیوی لحاظ سے ترقی کرے گی۔

اگلے صفحات میں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں روزمرہ آداب کا مختصر طور پر ذکر کریں گے تاکہ پاکستانی بچے بھی بنیادی اعلیٰ اقدار سیکھ لیں جس سے معاشرے میں ایک خوبصورت مثبت تبدیلی آئے گی۔ انشاء اللہ، اس سلسلے میں مزید آداب جاننے کے لیے ہمارے دوست اختر عباس کی شاندار کتاب ''آدابِ زندگی'' سے ضرور فائدہ اٹھایئے۔

☆ ''درحقیقت تم لوگوں کے لیے اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی میں ایک بہترین نمونہ ہے۔'' الاحزاب۔ 21

☆ تم میں سے سب سے پسندیدہ وہ شخص ہے جس کا اخلاق (آداب) بہترین ہو۔'' (بخاری، مسلم)

☆ مومنوں میں کامل ایمان والے وہ ہیں جو اخلاق میں سب سے اعلیٰ ہیں۔'' (ترمذی)

☆ کامل نیکی اچھا اخلاق ہے۔ (مسلم)

☆ سب سے وزنی چیز جو قیامت کے دن مومنوں کی میزان (ترازو) میں رکھی جائے گی وہ اس کا حسن اخلاق ہوگا۔ (ترمذی)

☆ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اخلاق کے لحاظ سے سب سے اعلیٰ اخلاق کے مالک تھے۔ (بخاری، مسلم)

☆ ہر کام کو شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ اور کام مکمل کرنے کے بعد الحمدللہ پڑھا جائے۔ اس سے اللہ تعالیٰ کی مدد ہمارے ساتھ شامل ہو جاتی ہے اور کام آسان ہو جاتا ہے۔

☆ زندگی میں ایک یہ اصول بنائیں کہ ہر کام کو احسن طریقے سے کیا جائے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ اللہ تعالیٰ نے ہر کام کو اچھے انداز سے کرنے کو ضروری قرار دیا ہے۔ (مسلم)

اپنی زندگی میں اس فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو ہمیشہ سامنے رکھیں:

☆ تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک کہ اپنے بھائی کے لیے وہ چیز پسند نہ کرے جو خود اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

اعلیٰ اخلاق اختیار کرنے سے نہ صرف معاشرہ خوبصورت بنتا ہے بلکہ اعلیٰ اخلاقی اقدار پر عمل کر کے انسان دراصل اللہ تعالیٰ اور اس کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات و ہدایات پر عمل کرتا ہے، جس کی وجہ سے وہ اس دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی سرخ رو ہوتا ہے۔ چنانچہ اچھے معاشرے کے قیام اور دنیا اور آخرت کی کامیابی کے لیے ہر مسلمان خصوصاً نئی نسل کو اعلیٰ اِسلامی اخلاق سے مزین ہونا چاہیے۔

اس سلسلے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے تین فرمان بہت بنیادی ہیں:

1۔ ہم ہمیشہ سچ بولیں۔

2۔ ہماری وجہ سے کسی کو تکلیف نہ ہو۔

3۔ ہر کام کو بہترین طریقے سے کریں۔

اگر ہم جھوٹ نہ بولیں، بددیانتی اور کام چوری نہ کریں اور لوگوں کے کام آئیں تو کامیابی اور خوشحالی ہمارے قدم چومے گی۔

یہ کتاب ہمارے پراجیکٹ Ali Success Education System کا ایک حصہ ہے۔

پروفیسر ارشد جاوید

521۔ جی، جوہر ٹاؤن، لاہور

فون: 0300-9484655

اخلاقی آداب

جھوٹ

جھوٹ تمام اخلاقی برائیوں کی جڑ ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی شدید مذمت کی ہے اور ہر صورت میں جھوٹ سے بچنے کا حکم دیا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ (رحمٰن کے سچے بندے) اور جو لوگ جھوٹی گواہی نہیں دیتے۔ (الفرقان۔ 72)

☆ اور جو جھوٹ وہ بولتے ہیں، اس کی پاداش میں ان کے لیے دردناک عذاب ہے۔ (البقرہ۔ 10)

☆ سچی بات کو جان بوجھ کر نہ چھپاؤ۔ (البقرہ۔ 42)

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جو مجھے ضمانت دے اس کی جو اس کے دونوں جبڑوں کے درمیان یعنی (زبان) اور جو اس کی دونوں ٹانگوں کے درمیان ہے تو میں اس کو جنت کی ضمانت دیتا ہوں۔ (بخاری، مسلم)

☆ سچائی نیکی کی طرف رہنمائی کرنے والی ہے اور نیکی جنت کی طرف لے جانے والی ہے۔ آدمی سچ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں صدیق (سچا) لکھا جاتا ہے اور بلاشبہ جھوٹ گناہ کی طرف رہنمائی کرنے والا ہے اور گناہ جہنم کی طرف لے جانے والا ہے اور آدمی جھوٹ بولتا رہتا ہے یہاں تک کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں

کذّاب (جھوٹا) لکھا جاتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

☆ جھوٹ بولنا اور جھوٹی گواہی دینا گناہ کبیرہ ہے۔ (مسلم)

☆ خرابی اور نامرادی ہے اس شخص کے لیے جو جھوٹی باتیں اس لیے کہتا ہے تا کہ لوگوں کو ہنسائے۔ خرابی ہے اس کے لیے، خرابی ہے اس کے لیے۔ (ترمذی)

لہٰذا ایک مسلمان کو ہر صورت میں جھوٹ بولنے سے بچنا چاہیے حتیٰ کہ مذاق میں بھی جھوٹ نہیں بولنا چاہیے۔ بعض اوقات انسان واضح جھوٹ نہیں بولتا مگر الفاظ کے ہیر پھیر سے سچ کو چھپاتا ہے۔ سچ کو چھپانا بھی گناہ ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ جھوٹ کبھی بھی چھپا نہیں رہتا۔ آج نہیں تو کل لوگوں کو جھوٹ کا علم ہو جاتا ہے۔ پھر کیوں نہ سچ بولا جائے۔ لہٰذا ہمیشہ سچ بولیے۔ جھوٹ اگر چہ عارضی طور پر فائدہ مند ہو سکتا ہے مگر آخر کار جھوٹ کھلنے پر انسان دنیا کی نظروں میں ذلیل و خوار ہو جاتا ہے اور جھوٹا مشہور ہو جاتا ہے اور کوئی اس پر اعتماد نہیں کرتا۔ یہ دنیا کی رسوائی ہے اور آخرت کی رسوائی اس سے الگ ہوگی۔ کیونکہ جھوٹ کی وجہ سے اسے دوزخ میں ڈال دیا جائے گا۔

اِیمان داری

دنیا میں کامیابی خصوصاً مالی کامیابی کی سب سے بڑی وجہ ایمان داری ہے اور ناکامی کی بڑی وجہ بد دیانتی ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا ''اے اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ، سب سے زیادہ اچھی کمائی کون سی ہے؟'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''آدمی کا اپنے ہاتھ سے کام کرنا اور وہ تجارت جس میں تاجر بے ایمانی اور جھوٹ سے کام نہیں لیتا۔ (مشکوٰۃ)

☆ سچائی کے ساتھ معاملہ کرنے والا ایمان دار تاجر قیامت کے دن نبیوں، صدیقوں اور شہیدوں کے ساتھ ہوگا۔'' (ترمذی)

بد دیانتی کی بہت سی قسمیں ہیں مثلاً دکان دار گاہک کو خراب چیز فروخت کر دیتا ہے، دو نمبر چیز دے دیتا ہے۔ اچھی چیز دکھا کر خراب دے دینا، ناپ تول میں کمی کرنا، نقل کرنا۔

ارشاد ربانی ہے۔

''ہلاکت ہے ناپ تول میں کمی کرنے والوں کے لیے''۔ (المطففین: 3)

اسی طرح اچھی چیز کے پیسے لے کر گھٹیا چیز دینا، تنخواہ لے کر کام پورا اور اچھی طرح نہ کرنا، دودھ اور دوسری چیزوں میں ملاوٹ کرنا، یہ سب بد دیانتی ہے اس طرح امتحان میں نقل لگانا بھی بد دیانتی ہے۔ بد دیانتی گناہ کبیرہ ہے۔ دنیا اور آخرت کی کامیابی کے لیے آپ اپنے رب سے عہد کریں کہ آپ کبھی بھی بد دیانتی نہیں کریں گے۔ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ انشاءاللہ۔

قسم

ہمارے ہاں اکثر لوگ جھوٹی قسم کھا لیتے ہیں، خصوصاً دکان دار اپنا سامان فروخت کرنے کے لیے اکثر اوقات جھوٹی قسم کھا لیتے ہیں۔ اسی طرح گواہ عدالت میں معمولی دنیوی فائدہ کے لیے جھوٹی قسم کھا لیتے ہیں۔ جھوٹی قسم کھانا بہت بڑا گناہ ہے چنانچہ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جھوٹی قسم سے سامان بیچنے والے کی طرف اللہ تعالیٰ قیامت کے دن نظر رحمت نہ فرمائیں گے۔ نہ ان سے کلام فرمائیں گے اور ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا۔ (مسلم)

کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور کی قسم کھائے۔ قسم سب سے بڑے کی کھائی جاتی ہے تو اللہ سے بڑا کون ہے۔ لہٰذا اگر قسم کھانی ہی ہے صرف اللہ کی قسم کھائیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جس نے غیر اللہ کی قسم کھائی اس نے کفر کیا یا شرک کیا۔ (ترمذی)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے منع فرمایا کہ تم اپنے باپوں کی قسم کھاؤ۔ جس کو بھی قسم کھانی ہو تو وہ اللہ کی قسم کھائے یا خاموش رہے۔ (بخاری، مسلم)

بات بات پر قسم نہ کھائیں۔ غیر ضروری اور بہت زیادہ قسمیں نہ کھائیں۔

وعدہ

ہر فرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے وعدے کو پورا کرے۔ یا تو وعدہ کیا ہی نہ جائے اور اگر کیا جائے تو اسے ہر صورت میں پورا کیا جائے۔ وعدہ خلافی بہت بڑا گناہ ہے۔

چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ تم وعدے کو پورا کرو۔ بے شک وعدے کے متعلق پوچھا جائے گا۔(الاسراء)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ منافق کی تین نشانیاں ہیں: 1۔ جب بات کرے تو جھوٹ بولے 2۔ جب وعدہ کرے تو پورا نہ کرے 3۔ جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ (بخاری، مسلم)

منافقت سے مراد ایسا ایمان ہے جس میں کھوٹ ہو یعنی جو خالص نہ ہو۔

معاہدہ

اسی طرح اللہ اور اس کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم نے مسلمانوں کو اپنے عہد اور معاہدے کی پابندی کرنے کا حکم دیا ہے۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اے ایمان لانے والو تم معاہدوں کی پابندی کرو۔(المائدہ)

☆ اور اللہ بدعہدوں کو پسند نہیں کرتا۔(الانفال۔58)

☆ عہد کی پابندی کرو، بے شک عہد کے بارے میں تم کو جواب دہی کرنا ہوگی۔ (بنی اسرائیل۔34)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ ”جس کو عہد کا پاس نہیں اس کے پاس دین نہیں۔“

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے وعدہ خلافی کو نفاق قرار دیا ہے۔(بخاری، مسلم)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ تین آدمی جن سے قیامت کے روز میرا جھگڑا ہوگا۔ ایک وہ شخص جس نے میرا نام لے کر کوئی معاہدہ کیا پھر اس عہد کو توڑ ڈالا۔(بخاری)

غیبت

☆ اے نبی، میرے بندوں (یعنی مومنوں) سے کہہ دو کہ وہ زبان سے وہ بات نکالیں جو بہترین ہو۔(بنی اسرائیل۔53)

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ جو شخص اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے اس کو بھلی بات کہنی چاہیے یا پھر خاموشی اختیار کرنی چاہیے۔(بخاری، مسلم)

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ تباہی ہے اس شخص کے لیے جو پیٹھ پیچھے برائیاں کرنے کا خوگر ہے۔(ھمزہ۔1)

☆ اور تم میں سے کوئی شخص دوسروں کی غیبت نہ کرے۔ کیا کوئی شخص اس بات کو پسند کرتا ہے کہ وہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے۔ تم اسے ناپسند کرتے ہو اور اللہ سے ڈرو۔ بے شک اللہ توبہ قبول کرنے والے مہربان ہیں۔(الحجرات)

غیبت کیا ہے؟ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ غیبت کیا ہے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ غیبت یہ ہے کہ تو اپنے بھائی کا ذکر ایسے ڈھنگ سے کرے جسے وہ ناپسند کرتا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ بتایئے اگر وہ بات جو میں کہہ رہا ہوں میرے بھائی کے اندر پائی جاتی ہے تو کیا یہ بھی غیبت ہوگی۔ آپ ﷺ نے فرمایا اگر وہ بات جو تو کہتا ہے اس کے اندر موجود ہو تو غیبت ہوگی اور اگر اس کے متعلق وہ بات کہی جو اس کے اندر نہیں تو، تو نے اس پر بہتان لگایا۔(مشکوٰۃ) بہتان سے مراد غلط الزام لگانا ہے۔

لہٰذا کبھی بھی اپنے دوستوں کی عدم موجودگی میں ایسی بات نہ کریں جو ان کو ناپسند ہے اگر ہو جائے تو ان سے معذرت کریں یا پھر اس کے لیے مغفرت کی دعا کریں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ غیبت کا کفارہ یہ ہے کہ تو دعائے مغفرت کرے اس شخص کے لیے جس کی تو نے غیبت کی ہے، تو یوں کہیے کہ اے اللہ، تو میری اور اس کی مغفرت فرما۔(مشکوٰۃ)

خود بھی غیبت سے بچیں اور دوسروں کو بھی منع کریں۔ اگر کوئی کسی کی غیر حاضری میں اس کے خلاف بات کرے تو اسے منع کریں، سننے سے انکار کر دیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں جو فرد لوگوں کی برائی آپ کے سامنے کرتا ہے وہ لازماً دوسروں کے سامنے آپ کی برائی کرے گا۔ ایسی صورت میں آپ کا رویہ کچھ یوں ہو۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جس شخص نے اپنے مسلمان بھائی کی عزت کا دفاع کیا اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کے چہرے سے آگ کو دور کریں گے۔ (ترمذی)

☆ جو مسلمان کسی دوسرے مسلمان کو کسی ایسے موقع پر بے مددگار چھوڑے گا جس میں اس کی عزت پر حملہ ہوا اور اس کی آبرو اتاری جا رہی ہو تو اللہ اس کو بھی ایسی جگہ اپنی مدد سے محروم رکھے گا جہاں وہ اللہ کی مدد کا خواہش مند ہوگا اور جو مسلمان کسی مسلمان بندے کی کسی ایسے موقع پر مدد اور حمایت کرے گا جہاں اس کی عزت وآبرو پر حملہ ہو تو اللہ ایسے موقع پر اس کی مدد کرے گا جہاں وہ اس کی مدد کا خواہش مند ہوگا۔ (ابوداؤد)

آپ اللہ تعالیٰ سے عہد کریں کہ آپ آئندہ کسی کے خلاف بات نہ کریں گے اور نہ ہی کسی کے خلاف بات سنیں گے، یعنی نہ کسی کی غیبت کریں گے اور نہ ہی سنیں گے بلکہ ایسی صورت میں اپنے بھائی کا دفاع کریں گے۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو اللہ بھی آپ کی مدد کرے گا۔

ٹوہ لینا

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے دوسروں کی خامیاں تلاش کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اے ایمان والو، ایک دوسرے کی ٹوہ میں نہ لگو۔ (الحجرات 12)

یعنی لوگوں کے راز نہ ٹٹولو۔ ایک دوسرے کے عیب تلاش نہ کرو۔ لوگوں کے نجی خطوط نہ پڑھو۔ دوسروں کی باتیں کان لگا کر نہ سنو اور نہ ہی کسی کے گھر جھانکو وغیرہ۔ اگر آپ کو کسی کی خامیوں اور کمزوریوں کا علم ہو جائے تو لوگوں کو بتاتے نہ پھریں بلکہ ان کو چھپائیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

☆ اے وہ لوگو جو اپنی زبان سے اسلام لائے ہو اور ایمان تمھارے دلوں میں نہیں اترا ہے۔ تم لوگ مسلمانوں کو ایذا مت پہنچاؤ، نہ ان کو عار دلاؤ، نہ ان کے عیب کے پیچھے پڑو۔ جو لوگ اپنے مسلمان بھائی کے عیب کے پیچھے پڑیں گے تو اللہ ان کے عیب کے پیچھے پڑ جائے گا اور جس شخص کے پیچھے اللہ تعالیٰ پڑ جائے گا اسے رسوا کر ڈالے گا اگرچہ وہ گھر کے اندر ہو۔ (ترمذی)

☆ جو بندہ کسی دوسرے بندے کی دنیا میں ستر پوشی کرتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی پردہ پوشی فرمائیں گے۔ (مسلم)

چغلی

چغلی معاشرے میں فساد کی ایک بڑی وجہ ہے۔ چغل خور فساد ڈالنے کے لیے ایک فرد کی باتیں دوسرے کو بتاتا ہے تاکہ دونوں آپس میں جھگڑیں۔

☆ چغلی ایک بہت بڑا اخلاقی جرم اور گناہ ہے۔ اسی لیے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ چغل خور جنت میں داخل نہ ہوگا۔ (بخاری، مسلم)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا گزر دو قبروں کے پاس سے ہوا، آپ ﷺ نے فرمایا کہ ان کو عذاب دیا جا رہا ہے اور یہ کسی بڑی بات کے بارے میں عذاب نہیں دیا جا رہا بلکہ ان دونوں میں ایک چغلی کرتا تھا۔ (بخاری، مسلم)

بدگمانی

اے ایمان والو! بہت زیادہ بدگمانی سے بچو۔ بے شک بعض گمان گناہ ہیں۔

(الحجرات۔12)

اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اپنے آپ کو بدگمانی سے بچاؤ، بے شک بدگمانی کے ساتھ جو بات کی جائے وہ سب سے زیادہ جھوٹی بات ہوگی۔ (بخاری، مسلم)

بدگمانی سے مراد یہ ہے کہ فرد بغیر کسی معقول دلیل کے کسی دوسرے فرد کے بارے میں بُری

رائے قائم کرے۔ مطلقاً گمان سے منع نہیں کیا گیا مگر زیادہ گمان سے منع کیا گیا ہے۔ دراصل جوگمان گناہ ہے وہ یہ ہے کہ آدمی کسی شخص سے بلا سبب بدگمانی کرے یا دوسروں کے بارے میں رائے قائم کرنے میں بدگمانی سے اِبتدا کرے۔

مذاق اُڑانا

اللہ تعالیٰ اوراس کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ بات بے حد ناپسند ہے کہ کوئی فرد کسی دوسرے کی تضحیک وتوہین کرے۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اے ایمان والو! نہ مرد دوسرے مردوں کا مذاق اڑائیں، ہوسکتا ہے وہ ان سے بہتر ہوں اور نہ کوئی عورت دوسری عورت کا، ہوسکتا ہے وہ ان سے بہتر ہو۔ (الحجرات)

مذاق اڑانے سے مراد محض زبانی مذاق اڑانا نہیں بلکہ کسی کی نقل اُتارنا، اس کی طرف اشارہ کرنا، کسی کی بات یا لباس پر ہنسنا، اس کے عیب یا نقص کی طرف لوگوں کی توجہ دلانا کہ دوسرے اس پر ہنسیں۔

آدمی جب کسی کا مذاق اڑاتا ہے تو دراصل وہ اسے حقیر سمجھتا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

☆ آدمی کو اتنی برائی کافی ہے کہ وہ اپنے مسلمان بھائی کو حقیر قرار دے۔ (مسلم)

آج سے آپ اللہ تعالیٰ سے وعدہ کریں کہ آپ اپنے دوستوں کا مذاق نہیں اُڑائیں گے۔ اس سے ان کو تکلیف پہنچتی ہے۔

طعنہ زنی

ارشاد ربانی ہے۔

☆ اے ایمان والو____ اور مت طعنہ دو اور دوسرے کو برے لقب سے مت پکارو۔ گناہ والا کام ایمان کے بعد بہت برا ہے۔ جس نے توبہ نہ کی پس وہی ظالم ہے۔ (الحجرات)

☆ ، طعنہ مارنے والے، عیب جُو کے لیے ہلاکت ہے۔ (ھمزہ 1)

☆ تباہی ہر اس شخص کے لیے جو (منہ در منہ) لوگوں پر طعن کرے اور (پیٹھ پیچھے) برائیاں کرنے کا خوگر ہے۔ (ھمزہ)

طعن میں یہ چیزیں شامل ہیں: چوٹیں کرنا، پھبتیاں کسنا، اعتراض جڑنا، عیب جوئی کرنا، زبان یا اشاروں سے نشانہ ملامت بنانا، ایسے نام یا لقب سے پکارنا جس سے اس کی تذلیل ہو، مثلاً فاسق یا منافق کہنا، کسی کو لنگڑا، موٹا، کانا، چوہا، بدھو اور پاگل وغیرہ کہنا۔ اس کے یا اس کے خاندان اور ماں باپ کے عیب یا نقص بیان کرنا۔

اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے قریب یہ بہت گھٹیا حرکت ہے کہ آپ کسی کو اس کے سامنے برا بھلا کہیں، طعنے دیں اور شرمندہ کریں۔ اس لیے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

☆ مومن طعنہ دینے والا ہوتا ہے نہ لعنت کرنے والا، نہ فحش بکنے والا اور نہ زبان دراز۔ (ترمذی)

☆ طعنہ دینے والا، لعنت کرنے والا، فحش گو اور زبان دراز مومن نہیں۔ (ترمذی)

☆ مومن پر لعنت کرنا اس کے قتل کی مانند ہے۔ (بخاری)

☆ جو شخص کسی مسلمان کو فاسق یا کافر کہے اور درحقیقت وہ فاسق یا کافر نہ ہو تو خود کہنے والا فاسق اور کافر ہو جائے گا۔ (بخاری)

لہٰذا آپ اپنے کسی دوست کو کبھی برا بھلا نہ کہیں، نہ طعنے دیں۔ نام نہ بگاڑیں اس کی نقل نہ اُتاریں۔ اسے شرمندہ نہ کریں۔ یہ سب گناہ ہے۔

فحش گوئی

ایک مسلمان کے لیے یہ جائز نہیں کہ وہ فحش کلامی کرے، کسی کو گالی دے یا بے حیائی کی باتیں کرے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ مومن کو گالی دینا گناہ اور اس کو قتل کرنا کفر ہے۔ (بخاری، مسلم)

☆ اللہ تعالیٰ اس شخص سے بغض رکھتا ہے جو زبان سے بے حیائی کی بات نکالتا ہے اور بدزبانی کرتا ہے۔(ترمذی)

☆ اللہ تعالیٰ فحش بکنے والے اور بے ہودہ کلام کرنے والے کو دشمن رکھتا ہے۔(ترمذی)

ذرا سوچیں جس شخص کا اللہ تعالیٰ دشمن ہو تو قیامت کے روز اس کا کیا حال ہوگا۔

☆ گالیاں دینے والا یعنی فحش بکنے والا جہنم میں جائے گا۔(مسلم)

☆ خدا کی نظر میں بدترین آدمی قیامت کے روز وہ ہوگا جس کی بدزبانی اور فحش کلامی کی وجہ سے لوگ اس سے ملنا چھوڑ دیں۔(بخاری، مسلم)

☆ دو شخص جب گالی گلوچ کریں تو دونوں کا گناہ اس پر ہوگا جو پہل کرے گا جب تک مظلوم زیادتی نہ کرے۔(حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم)

لہٰذا ہر صورت میں گالی گلوچ سے بچیں یہ بہت بڑا گناہ ہے۔

فحش گوئی اور بے حیائی میں صرف گالی گلوچ ہی شامل نہیں بلکہ گندے اور فحش اشارے، دوسروں کے سامنے اپنے پوشیدہ اعضا کھولنا یعنی ننگا ہونا بھی شامل ہے۔ فحش کلامی کی طرح فحش حرکات مثلاً راہ چلتی لڑکیوں کو چھیڑنا اور ان پر آوازیں کسنا بھی گناہ ہے۔ ایک اصول ذہن میں رکھیں، اگر آپ کسی کی ماں بہن کو تنگ کریں گے تو لازماً دوسرے بھی آپ کی ماں بہن کو تنگ کریں گے۔ اسی طرح گندی فلمیں دیکھنا بھی بے حیائی اور گناہ ہے۔ گندی اور فحش چیزوں کو دیکھنا آنکھ کا زنا ہے۔ اس سے ہر صورت بچنا چاہیے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

☆ زمانے کو برا مت کہو، اس لیے کہ اللہ تعالیٰ خود زمانہ ہے۔(مسلم)

☆ مثلاً ایسا ہرگز نہ کہیں کہ ''کیسا برا زمانہ آ گیا ہے۔''

☆ اسی طرح حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ہوا اور بخار (بیماری) کو گالی دینے سے منع فرمایا ہے۔(مسلم، ترمذی)

صحابہ کو گالی دینا

گالی دینا بہت بری حرکت ہے اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے دوستوں کو گالی دینے والا فرد بدبخت اور بدترین انسان ہے۔ ایسے فرد پر تمام جہانوں کی لعنت ہے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جس نے میرے صحابہ کو گالی دی اس پر اللہ تعالیٰ، فرشتوں اور تمام لوگوں کی لعنت ہے۔ (طبرانی)

لڑائی جھگڑا

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو لڑائی جھگڑا سخت ناپسند ہے۔ اس لیے مسلمان کو اس سے بچنا چاہیے۔ وہ گھر جو لڑائی جھگڑے اور فساد کا شکار ہوں، سکون سے محروم ہوتے ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اللہ تعالیٰ فساد کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ المائدہ (5:67)

☆ جو زمین میں فساد پھیلاتے ہیں وہ لعنت کے مستحق ہیں اور ان کے لیے آخرت میں بہت بُرا ٹھکانہ ہے۔(الرعد،25)

اسی طرح اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ سب سے ناپسندیدہ اللہ تعالیٰ کو وہ شخص ہے جو سخت جھگڑالو ہے۔(بخاری)

☆ منافق کی چار نشانیاں ہیں۔(ان میں سے ایک) جب جھگڑا کرے تو بدزبانی کرے۔ (بخاری)

☆ جنت میں سخت خو اور سخت گیر یعنی سخت مزاج اور جھگڑالو داخل نہ ہوگا۔(ابوداؤد)

☆ جو شخص ہم پر ہتھیار اٹھائے وہ ہم میں سے نہیں۔(مسلم)

حتیٰ کہ مذاق میں بھی سگے بھائی کی طرف پستول، چاقو وغیرہ سے اشارہ کرنا، اسے ڈرانا گناہ ہے۔

☆ فرمایا جب دو مسلمان تلوار کے ساتھ ایک دوسرے کا سامنا کرتے ہیں تو قاتل اور مقتول دونوں جہنمی ہیں۔ عرض کیا گیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم قاتل کا جہنمی ہونا تو

سمجھ میں آتا ہے مگر مقتول کا کیا معاملہ ہے۔ارشاد فرمایا وہ بھی اپنے مسلمان ساتھی کو قتل کرنے کا حریص تھا۔(بخاری، مسلم)

☆ اگر کوئی مسلح گروہ راہ چلتے قافلوں یا لوگوں پر حملہ کرے، ڈاکا ڈالے، غارت گری کرے، لوگوں کو اغوا کرے یا زمین پر فساد پھیلائے تو اس کی سزا موت یا جلاوطنی ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

☆ ان کی جزا جو اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے لڑتے ہیں اور زمین میں فساد مچاتے پھرتے ہیں یہی ہے کہ ان کو قتل کیا جائے یا پھانسی دی جائے یا ان کے ہاتھ پاؤں مخالف جانب سے کاٹ دیے جائیں یا جلاوطن کر دیے جائیں۔ یہ ان کی دنیوی رسوائی ہے اور آخرت میں ان کے لیے بڑا بھاری عذاب ہے۔(المائدہ 33)

آج سے آپ عہد کریں کہ آپ ہر صورت میں لڑائی جھگڑے سے بچیں گے اور اس طرح دوزخ کے عذاب سے بچ کر جنت میں داخل ہوں گے۔ جھگڑالو لوگوں کو لوگ نہ صرف پسند نہیں کرتے بلکہ نفرت کرتے ہیں۔آپ اس نفرت سے بچیں۔

نرم مزاجی

اللہ تعالیٰ اور اس کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کو وہ لوگ بے حد پسند ہیں جو نرم دل اور نرم خو ہوں، گفتگو کرتے ہوئے بہت نرم اور شائستہ ہوں۔

ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ بے شک اللہ تعالیٰ نرم ہیں اور سارے معاملات میں نرمی کو پسند فرماتے ہیں۔(بخاری، مسلم)

☆ نرم خو، نرمی برتنے والے اور آسانیاں پیدا کرنے والے پر دوزخ کی آگ حرام ہے۔ (ترمذی)

☆ جو آدمی نرمی سے محروم کر دیا گیا وہ ہر قسم کی بھلائی سے محروم کر دیا گیا۔(مسلم) چنانچہ مسلمان کو روزمرہ معاملات، گفتگو اور لین دین میں نرم مزاج، شائستہ، خوش مزاج، خوش گفتار اور آسانیاں پیدا کرنے والا ہونا چاہیے۔ ایسے فرد کو لوگ نہ صرف پسند کرتے ہیں، عزت واحترام دیتے ہیں بلکہ اس سے محبت کرتے ہیں۔ یہ چیزیں صرف خوش نصیب لوگوں کو ہی ملتی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ آپ بھی ان خوش نصیبوں میں شامل ہیں۔

چوری

چوری کرنا یعنی کسی کی چیز اس کی اجازت کے بغیر لینا ہر معاشرے میں ایک ناپسندیدہ فعل ہے۔اسلام میں تو یہ نہ صرف بہت بڑا جرم ہے بلکہ یہ گناہ کبیرہ ہے اور اس کی سزا بہت سخت ہے۔ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

☆ چوری کرنے والے مرد اور عورت کے ہاتھ کاٹو۔ یہ بدلہ ہے اس کا جو انھوں نے کیا۔ اللہ کی طرف سے عذاب ہے اور اللہ تعالیٰ قوت وحکمت والا ہے۔(المائدہ 5:38)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ لعنت کرے اللہ چور پر، چراتا ہے انڈے کو (یعنی معمولی چیز) پھر کاٹا جاتا ہے اس کا ہاتھ اور چراتا ہے رسی کو، پھر کاٹا جاتا ہے اس کا ہاتھ۔(بخاری، مسلم)

☆ جہنم میں جانے والے پانچ قسم کے لوگ ہیں (ان میں سے ایک) وہ چور ہے جس کو جو چیز کھلی ملی اس کو چرالے، چاہے وہ حقیر ہی ہو۔(مسلم)

☆ اگر فاطمہ بنت محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) بھی چوری کرتی تو میں اس کا ہاتھ کاٹتا۔ (بخاری)

O کبھی کسی کی چیز بغیر اجازت کے نہ لیں۔

چوری ہمیشہ پکڑی جاتی ہے، اس لیے ہر مسلمان کو اس سے بچنا چاہیے۔لیکن اگر کسی سے کوئی چیز زبردستی یا ڈرا دھمکا کر لی جائے تو یہ ڈاکہ ہوگا۔ یہ چوری سے بھی بڑا جرم ہے اور اس کی سزا قتل ہے۔

غصہ

ہر انسان کو غصہ آتا ہے۔ کسی کو زیادہ کسی کو کم، مگر غصے کا اظہار کرنا ہمیشہ نقصان کا باعث ہوتا

ہے۔اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے غصے کو کنٹرول کریں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ جو غصے کو پی جاتے ہیں اور دوسروں کے قصور کو معاف کر دیتے ہیں، ایسے نیک لوگ اللہ تعالیٰ کو بہت پسند ہیں۔(آل عمران:134)

☆ اگر غصہ آ جائے تو درگزر کرتے ہیں۔(الشوریٰ:37)

حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جو اپنے غصے کو روکے گا اللہ تعالیٰ قیامت کے عذاب کو اس سے ہٹائے گا اور جو خدا سے معافی مانگے گا خدا اس کو معاف کر دے گا۔(مشکوٰۃ)

لٰہذا قبل اس کے کہ غصہ آپ کو کنٹرول کرے، آپ غصے کو کنٹرول کریں۔غصہ کی حالت میں اگر آپ کھڑے ہیں تو بیٹھ جائیں۔ بیٹھے ہیں تو لیٹ جائیں۔وضو کر لیں یا ایک تا دس تک گنتی گنیں۔ ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لیں اور ساتھ اعوذ باللہ پڑھیں۔انشاء اللہ دس تک پہنچتے پہنچتے غصہ ختم ہو جائے گا۔

☆ غصے میں کوئی اہم فیصلہ نہ کریں اور خوشی میں کوئی بڑا وعدہ نہ کریں۔

متفرق

☆ بعض اوقات ہم میں سے کوئی قرآن مجید کی بعض آیات بھلا دیا جاتا ہے، تو عموماً ہم کہتے ہیں کہ میں فلاں آیت بھول گیا ہوں۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسا کہنے سے منع فرمایا ہے۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ تم میں سے بہت برا ہے وہ شخص جو یہ کہے کہ میں فلاں فلاں آیت بھول گیا ہوں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ میں بھلا دیا گیا ہوں۔(مسلم)

☆ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو فضول بحث اور گفتگو پسند نہیں، چنانچہ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

بے شک اللہ تعالیٰ نے ۔۔۔اور فضول بحث و مباحثہ، سوالات کی کثرت اور مال کو ضائع کرنے کو ناپسند قرار دیا ہے۔(بخاری)

یعنی اللہ کو فضول گفتگو کے علاوہ فضول خرچی بھی ناپسند ہے۔اس لیے فضول خرچی اور فضول گفتگو سے بچنا چاہیے۔

☆☆☆

والدین کے ساتھ سلوک کے آداب

ویسے تو آپ کو ہر انسان کے ساتھ بہترین سلوک کرنا چاہیے مگر آپ کے والدین سب سے زیادہ اس بات کے مستحق ہیں کہ ان کے ساتھ سب سے اچھا اور بہترین سلوک کیا جائے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''اور یہ تو تمھارے پروردگار کا حتمی فیصلہ ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کی جائے اور ماں باپ کے ساتھ بھلائی کرتے رہو۔ اور اگر اُن میں سے ایک یا دونوں تمھارے سامنے بوڑھے ہو جائیں تو اُنھیں اُف تک نہ کہنا اور نہ ہی اُنھیں جھڑکنا اور اُن کے ساتھ بات کرتے وقت ادب سے پیش آنا۔ اور اُن کے سامنے ادب و نیاز مندی کے ساتھ جھکے رہو اور اُن کے حق میں دُعا کرو کہ اے میرے پروردگار! جیسے اُنھوں نے مجھے محبت و شفقت کے ساتھ ننھا سا پالا، ویسے ہی تُو، اپنی رحمت سے، مجھے بھی توفیق عطا فرما کہ مَیں بھی اُنھیں، اُن پر اپنے بچپن ہی کی طرح کے ضُعف کے عالم میں، اُسی محبت و شفقت سے رکھ سکوں۔'' (سورۃ بنی اسرائیل، 24-23)

ارشاد ربانی ہے:

☆ اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو، اس کے ساتھ کسی کو شریک مت ٹھہراؤ۔ والدین کے ساتھ احسان (کا سلوک) کرو۔ (النساء 176)

☆ اللہ تعالیٰ نے تم پر حرام کیا ہے، ماں باپ کے ساتھ بدسلوکی۔ (آل عمران - 137)

☆ ان کو اُف تک نہ کہو، نہ انھیں جھڑکیاں دو، ان سے ادب و احترام سے بات کرنا۔ (بنی اسرائیل، 23)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد فرمایا:

☆ آپ سے پوچھا گیا کون سا عمل اللہ تعالیٰ کو زیادہ پیارا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اپنے وقت پر نماز ادا کرنا، پھر والدین سے نیکی کرنا، پھر اللہ کی راہ میں جہاد کرنا۔ (بخاری، مسلم)

☆ جسے یہ بات پسند ہو کہ اس کی عمر دراز ہو اور اس کے رزق میں کشادگی ہو تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک اور صلہ رحمی کیا کرے۔ (مسند احمد)

☆ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میں تم کو سب سے بڑے کبیرہ گناہ نہ بتلا دوں؟ صحابہ نے عرض کیا کیوں نہیں یا رسول اللہ ﷺ، ارشاد فرمایا اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک بنانا، 2۔ والدین کی نافرمانی (ان کا حکم نہ ماننا) (بخاری، مسلم)

☆ فرمایا کہ بڑے گناہوں میں سے (ایک بڑا گناہ) آدمی کا اپنے والدین کو گالی دینا ہے۔ صحابہ نے کہا کیا آدمی اپنے والدین کو گالی دیتا ہے، فرمایا ہاں، یہ کسی آدمی کے باپ کو گالی دے اور وہ جواباً اس کے باپ کو۔ اس طرح یہ کسی کی ماں کو گالی دے اور وہ اس کی ماں کو۔ (بخاری، مسلم)

☆ والدین کا نافرمان جنت میں نہ جائے گا (النسائی)

چنانچہ دل و جان سے والدین (دادا، دادی، نانا، نانی، ساس، سسر اور اساتذہ بھی والدین میں شمار ہوتے ہیں) کی اطاعت کریں۔ خوش دلی سے ان کا حکم مانیں۔ ان کے مطالبات (جو دین کے خلاف نہ ہوں) خوشی خوشی پورے کریں۔ ان کو اف نہ کہیں۔ ان کے سامنے اونچا نہ بولیں، نہ ہی ان کو جھڑکیں، گستاخی نہ کریں۔ یہ سب باتیں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو سخت ناپسند ہیں۔ یہ انسان کے اعمال کو غارت کر دیتی ہیں۔ ان کے ساتھ محبت اور احترام کا سلوک کریں۔ ان کو پیار بھری نظروں سے دیکھنا ایک حج کرنے کے ثواب کے برابر ہے۔ سکول جاتے ہوئے اور واپسی پر ان کو ضرور سلام کریں۔ پیار و محبت سے ان کے ماتھے کو

چومیں۔اس سے آپ کی عمر دراز ہوگی اور اللہ تعالیٰ آپ کے گناہ معاف فرمادے گا۔والدین کے علاوہ دادا،دادی،اور نانا،نانی سے بھی پیار کریں،ماتھا چومیں۔

☆ استاد کو وہی مقام دیں جو والدین کو دیں۔لہٰذا استاد کو ماں باپ کی طرح عزت واحترام دیں۔خوش دلی سے ان کا حکم مانیں۔ان کے سامنے اونچا نہ بولیں، گستاخی نہ کریں۔ ورنہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم آپ سے ناراض ہوں گے اور قیامت کے دن آپ ان کی شفاعت سے محروم ہو جائیں گے۔

☆☆☆

تعلقات

اللہ تعالیٰ اوراس کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کے قریب باہمی تعلقات اور رشتہ داری کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔رشتہ داروں کے ہم پر بہت سے حقوق ہیں۔اسی لیے ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اور رشتہ داروں اور قرابت کے تعلقات کو بگاڑنے سے پرہیز کرو۔(آل عمران۔1)

☆ آپس کے معاملات میں فیاضی کو نہ بھولو۔(البقرہ۔227)

☆ اللہ سے ڈرو اور اپنے آپس کے تعلقات کی اصلاح کرو۔(الانفال۔1)

☆ اللہ تعالیٰ اوراس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کرو۔آپس میں جھگڑا نہ کرو۔ صبر کرو۔بے شک اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔(الانفال۔46)

☆ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں زمین میں فساد کرنے والوں اور قطع رحم کرنے والوں پر لعنت فرمائی ہے۔(سورۃ محمد)

☆ تم برائی/بدی کو اس نیکی سے دفع کرو جو بہترین ہو(حٰم السجدہ۔34)

اسی طرح محبوبِ خدا صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ رشتہ داری کو توڑنے والا شخص جنت میں نہ جائے گا۔(مسلم)

☆ رشتہ داروں کے ساتھ بدسلوکی کرنے والا جنت میں داخل نہ ہوگا۔(بخاری،مسلم)

☆ قطع رحمی کرنے والا جنت میں داخل نہ ہوگا(بخاری،مسلم)

☆ مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی کو تین راتوں سے زیادہ چھوڑے کہ دونوں

آپس میں ملیں اور ایک اس طرف منہ موڑ لے اور دوسرا اس طرف۔ ان میں سے بہتر وہ ہے جو سلام میں پہل کرے۔ (بخاری، مسلم)

☆ کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ اپنے بھائی کو تین دن سے زیادہ چھوڑے۔ جس نے تین دن سے زیادہ چھوڑا اور اسی حالت میں مر گیا تو وہ آگ میں جائے گا۔ (ابوداؤد)

☆ جو اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہو اسے صلہ رحمی کرنی چاہیے۔ (بخاری)

☆ وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا نہیں جو احسان کے بدلے احسان کرتا ہے۔ بلکہ اصل صلہ رحمی کرنے والا وہ ہے جب اس سے قطع رحمی کی جائے تو وہ صلہ رحمی کرے (بخاری)

☆ قطع تعلق کرنے والے رِشتہ داروں کے ساتھ تم اپنے تعلقات جوڑو، جنت مل جائے گی۔ (احمد)

☆ صلہ رحمی کرنے والا جنت میں داخل ہوگا۔ (بخاری)

☆ جسے یہ بات پسند ہو کہ اس کا رزق فراخ ہو اور عمر دراز ہو تو اسے صلہ رحمی کرنی چاہیے۔ (بخاری)

☆ جو بندہ معاف کر دیتا ہے اللہ اس کی عزت بڑھاتا ہے۔ (مسلم)

صلہ رحمی سے مراد خونی رشتوں کو جوڑنا ہے۔ اور قطع رحمی سے مراد خونی رشتوں کو توڑنا ہے۔ یہ رشتے جبھی جڑیں گے جب ہم ان کے ساتھ اچھا سلوک کریں گے۔ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ان رشتوں کو جوڑنے کا بار بار حکم دیا ہے اور ان کو توڑنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ اس کے لیے گاہے گاہے رشتہ داروں سے ملاقات کی جائے، اگر وہ دور ہوں اور وقت کم ہو تو عید وغیرہ کے موقع پر ان سے ملا جائے۔ ان سے فون پر رابطہ رکھا جائے۔ کبھی کبھار خصوصی ملاقات کی جائے۔ تحفے تحائف دیے جائیں۔ عید کے موقع پر دعوت دی جائے، چائے پر بلایا جائے۔ کوئی رشتہ دار ملنے آئے تو دروازے پر خوشی دلی اور مسکراتے چہرے کے ساتھ استقبال کیا جائے۔ ان کی خدمت کر کے خوشی محسوس کی جائے۔ غمی اور خوشی کے مواقع پر ان کے ساتھ شامل ہوا جائے یعنی دکھ درد میں شریک ہوں۔ چھوٹی چھوٹی خوشیوں پر مبارک دی جائے۔ غریب رشتہ داروں سے خصوصی تعاون کیا جائے۔ ان کی مالی امداد کی جائے۔

قطع رحمی سے ہر صورت بچیں۔ چھوٹی موٹی باتوں کو انا کا مسئلہ نہ بنایا جائے۔ ان کو معاف کر کے اللہ کی رضا اور جنت حاصل کی جائے۔ رشتہ دار، خواہ کیسے ہوں ان کے ساتھ کبھی تعلقات منقطع نہ کیے جائیں، چاہے وہ کتنے ہی خراب کیوں نہ ہوں۔ درگزر سے کام لیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اچھا سلوک کرنے والے کے لیے جنت کا وعدہ فرمایا ہے۔ اسی طرح دوست احباب کے ساتھ بھی اچھا سلوک کیا جائے۔

☆☆☆

پڑوسی کے حقوق

اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ جو آدمی اللہ تعالیٰ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے پس وہ پڑوسی پر احسان کرے۔ (بخاری، مسلم)

☆ جب تم سالن پکاؤ تو زیادہ پانی ڈال لیا کرو اور اپنے پڑوسی کا خیال رکھو۔ (مسلم)

☆ وہ شخص مومن نہیں جو خود پیٹ بھر کر کھائے اور اس کا پڑوسی جو اس کے پہلو میں رہتا ہے، بھوکا رہے۔ (مشکوٰۃ)

☆ خدا کی قسم وہ ایمان نہیں رکھتا، جس کا پڑوسی اس کی تکلیفوں (ہاتھ، زبان) سے محفوظ نہ رہے۔ (بخاری، مسلم)

☆ وہ شخص جنت میں نہ جائے گا جس کا ہمسایہ اس کے مکر و فساد سے محفوظ نہیں ہے۔ (مسلم)

☆ پس جو شخص اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے پس وہ پڑوسی کو ایذا نہ دے۔ (بخاری، مسلم)

اِسلام میں پڑوسیوں کے بہت حقوق ہیں۔ آپ کے ہاتھ اور زبان سے آپ کے کسی پڑوسی کو کسی قسم کی تکلیف نہ پہنچے۔ بدلہ لینے کی بجائے ان کی زیادتی کو معاف کر دیں۔ ان کی ہر طرح سے مدد کریں۔ ان کے ساتھ بہترین سلوک کریں۔ ان کو تحائف دیں۔ ان کے ہاں سالن وغیرہ بھجوا دیں۔ ان کو آپ سے سکون اور راحت ملے۔

صفائی اور پاکیزگی

کسی بھی مذہب نے صفائی اور پاکیزگی کو اتنی اہمیت نہیں دی جتنی اسلام نے دی ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ:

☆ طہارت (پاکیزگی) نصف ایمان ہے (مسلم)

☆ مومن ناپاک نہیں ہوتا۔ (بخاری)

☆ اسلام کی بنیاد اللہ تعالیٰ نے صفائی اور پاکیزگی پر رکھی ہے۔ صرف وہی لوگ جنت میں داخل ہوں گے جو صاف ستھرے اور پاکیزہ ہوں گے۔ (مشکوٰۃ)

صفائی سے مراد یہ ہے کہ انسان کا جسم صاف ستھرا اور پاک ہو۔ اس کے کپڑے صاف اور پاک ہوں۔ گھر حتیٰ کہ گلی محلے اور سڑکیں بھی صاف ہوں۔ جسم پاک صاف ہوگا تو انسان صحت مند ہوگا۔ اگر جسم صاف ستھرا نہیں تو وہ مختلف بیماریوں کا شکار ہو جائے گا۔ اسی طرح قوم کی اجتماعی صحت کے لیے ضروری ہے کہ نہ صرف فرد بلکہ سارا ماحول پاک صاف ہو۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل کا خیال رکھا جائے:

☆ آپ کے جسم کے آپ پر حقوق ہیں۔ جسمانی حقوق میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں:

O مناسب آرام، صفائی ستھرائی اور نہانا دھونا وغیرہ۔

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے: ''تمھارے جسم کا بھی تم پر حق ہے۔'' (بخاری)

جسمانی صحت کے لیے جسم کا صاف ستھرا ہونا ضروری ہے۔ جسم کی صفائی کے لیے غسل ضروری ہے۔ بہتر ہے روزانہ ایک بار غسل کر لیا جائے۔ گرمیوں میں صبح وشام غسل کرنا زیادہ مفید ہے۔ تاہم ہر مسلمان کے لیے ضروری ہے کہ وہ ہفتے میں کم از کم ایک بار ضرور غسل کرے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ''ایک مومن پر فرض ہے کہ ہفتے میں کم از کم ایک بار غسل کرے۔'' (بخاری، مسلم)

☆ جو نماز جمعہ کے لیے آئے، اسے چاہیے کہ وہ اچھی طرح غسل کر کے پاک ہو، بالوں کو تیل لگائے اور خوشبو لگائے۔ اگر اس کے پاس خوشبو نہیں تو اپنی بیوی سے ادھار لے۔ (مشکوٰۃ)

O بعض لوگ نہاتے وقت صرف جسم پر پانی بہا لیتے ہیں مگر منہ اور ناک صاف نہیں کرتے، حالانکہ جسمانی صفائی کے لیے ناک اور منہ کا صاف کرنا بھی ضروری ہے۔ لہٰذا غسل کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے وضو کر لیا جائے اور پھر جسم پر پانی ڈالا جائے اور پھر جسم کو کپڑے سے خشک کر لیا جائے۔ اس طرح جسم صاف ستھرا ہو جائے گا۔ اس طرح کے غسل کے بعد نماز کے لیے وضو کرنے کی ضرورت نہیں۔ نہانے کے بعد خوشبو ضرور استعمال کریں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو خوشبو بہت پسند تھی۔

O پسینہ اور مٹی جسم کے لیے نقصان دہ اور مضر صحت ہیں۔ ان سے نجات پانے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ جسم کے وہ حصے جو ننگے ہوتے ہیں ان کو دن میں کئی بار دھو لیا جائے۔ اس کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ دن میں 5 بار وضو کر لیا جائے۔

O معدے کی بہت سی بیماریوں کی وجہ گندے دانت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ کے دانت گندے ہیں تو آپ کے منہ سے بدبو آئے گی اور کوئی فرد آپ کے قریب بیٹھنا پسند نہ کرے گا۔ لہٰذا گندے دانتوں کو صاف کرنا بے حد ضروری ہے۔ دانتوں کو دن میں کئی بار صاف کیا جائے۔ صبح اٹھتے ہی خالی برش یا مسواک کر لی جائے۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے بعد اور آخری بار رات سوتے وقت، ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ برش کر لیا جائے یا منجن بھی کیا جا سکتا ہے۔ دانتوں کی صفائی کے لیے مسواک بے حد مفید ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ اگر میں مشکل نہ سمجھتا تو میں حکم دیتا کہ ہر نماز سے پہلے مسواک کی جائے۔ (بخاری، مسلم)

☆ ''مسواک کے بعد نماز پڑھنے کا ثواب عام نماز سے دوگنا ہے۔ (بیہقی)
یعنی بہتر ہے کہ ہر نماز سے پہلے مسواک یا برش کر لیا جائے۔

O بعض اوقات دانتوں کے درمیان کھانے کے ذرے پھنس جاتے ہیں۔ اس صورت میں دھاگے یا تنکے سے ان ذروں کو نکالنا ضروری ہے۔ اگر ان ذروں کو نہ نکالا جائے اور اسی طرح رہنے دیا جائے تو یہ دانتوں اور صحت کے لیے نہایت مضر ہوتے ہیں۔ تاہم لوگوں کے سامنے خلال نہ کریں، دوسرے کراہت محسوس کرتے ہیں، یا خلال کرتے وقت اپنے دوسرے ہاتھ کو منہ کے سامنے کریں تا کہ دوسروں کو آپ کا منہ نظر نہ آئے۔

دانتوں کو صاف رکھنے سے فرد کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور وہ تازگی محسوس کرتا ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں، ہاضمے پر اچھا اثر پڑتا ہے اور دانتوں اور معدے کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نہ صرف ہر نماز سے پہلے مسواک کرتے بلکہ آپ کا معمول تھا کہ جب نیند سے بیدار ہوتے تو مسواک کرتے۔ (بخاری، مسلم)

O غسل خانے میں پیشاب نہ کیا جائے خصوصاً جب غسل خانے کا فرش کچا ہو۔ اس صورت میں پیشاب زمین میں جذب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہاں مستقل طور پر گندی بو آتی رہتی ہے۔ اس سے فرد کراہت محسوس کرتا ہے۔ یہ صحت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اگر آپ نے واش روم سے باہر پیشاب کرنا ہے تو نرم زمین پر کریں تا کہ چھینٹے نہ پڑیں۔ پیشاب کے چھینٹے آخرت میں عذاب کا سبب ہوں گے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ پیشاب کی چھینٹوں سے نہ بچنے پر عذاب دیا جاتا ہے۔ (بخاری)

☆ تم میں کوئی شخص ٹھہرے ہوئے پانی میں جو بہتا ہوا نہ ہو، پیشاب نہ کرے۔ (بخاری)

بہتر یہ ہے کہ چلتے ہوئے پانی میں بھی پیشاب نہ کیا جائے۔

- پیشاب کرتے وقت منہ اور پشت قبلہ کی طرف نہ ہو۔ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جب تم میں سے کوئی پاخانے کے لیے جائے تو قبلہ کی طرف منہ نہ کرے، اور نہ ہی اس کی طرف پشت کرے۔(بخاری)

- بہتر ہے کہ پیشاب ہمیشہ بیٹھ کر کریں۔تاہم مجبوری یا ضرورت کے تحت کھڑا ہو کر بھی پیشاب کرنے کی اجازت ہے۔تاہم پیشاب کرنے کے بعد ہمیشہ پانی سے استنجا کریں ورنہ آپ سے گندی بُو آئے گی۔لوگ نفرت کریں گے۔

- پیشاب یا پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد مٹی کے ڈھیلے، ٹشو پیپر یا پانی سے اچھی طرح صفائی کریں۔صرف پانی سے بھی پاکیزگی حاصل کی جاسکتی ہے۔بہتر یہ ہے کہ مٹی کے تین ڈھیلے یا تین بار ٹشو سے اچھی طرح صفائی کی جائے اور پھر پانی سے استنجا کیا جائے۔استنجا ہمیشہ بائیں ہاتھ سے کریں۔

- ہڈی، گوبر، لید، پتھر اور کوئلے سے صفائی نہ کریں۔حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ''دائیں ہاتھ سے استنجا کرنے، صفائی کرتے وقت تین سے کم ڈھیلے استعمال کرنے اور ہڈی اور گوبر سے صفائی کرنے سے منع فرمایا۔''(مسلم)

- استنجا کرنے کے بعد ہاتھوں کو مٹی کے ساتھ مل کر یا صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

- بہتر جسمانی صفائی کے لیے بغلوں اور زیرِ ناف بالوں کو صاف کرنا بے حد ضروری ہے۔بغلوں کے بالوں کو صاف نہ کرنے سے وہاں سے بدبُو آنے لگتی ہے جو قریب بیٹھے لوگوں کے لیے تکلیف کا باعث بنتی ہے، وہاں جوئیں پڑسکتی ہیں جو تکلیف کا باعث ہو سکتی ہیں۔اسی طرح دُبر کے اردگرد بال صاف نہ کرنے سے پاخانے کے بعد صفائی مشکل ہو جاتی ہے۔چنانچہ بغلوں کے بالوں کو ہفتے میں ایک بار، زیرِ ناف بالوں کو زیادہ سے زیادہ 40 دنوں کے بعد صاف کر لیا جائے۔بہتر ہے کہ 40 دن نہ گزاریں۔ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ پانچ چیزیں فطرت ہیں۔ختنہ کرانا، زیرِ ناف بال صاف کرنا، بغلوں کے بال صاف کرنا، مونچھوں کو چھوٹا کرنا، اور ناخن کاٹنا۔(بخاری)

☆ مونچھیں تراشنے اور ناخن کاٹنے میں 40 دن سے زیادہ نہ گزریں۔(مسلم)

☆ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم پندرہ دن کے بعد ناخن کاٹتے تھے۔(ترمذی)

- جب ناخن بڑھ جاتے ہیں تو ان کے اندر گندگی جمع ہو جاتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔لہٰذا ان کو 15 دن کے بعد کاٹ لینا چاہیے۔

☆ اچھے لوگ پیشاب اور پاخانے کے بعد کموڈ وغیرہ کو پہلے سے زیادہ صاف ستھرا چھوڑ کر باہر آتے ہیں۔پیشاب اور پاخانے کے بعد نہ صرف فلش کریں (بہتر ہے کہ کموڈ پر بیٹھنے سے پہلے بھی فلش چلا دیں) بلکہ اگر ادھر ادھر گندگی لگی ہو تو اسے بھی پانی کے ساتھ اچھی طرح صاف کریں۔اگر فلش کام نہ کر رہا ہو تو لوٹے سے پانی بہائیں۔اپنی گندگی صاف کرنا مشکل نہیں مگر دوسروں کی معمولی گندگی بھی صاف کرنا بے حد تکلیف دہ ہوتا ہے۔ہم استنجا کرتے ہوئے اپنی گندگی خود صاف کرتے ہیں اور زیادہ کراہت محسوس نہیں کرتے۔اپنی گندگی کو واش روم میں چھوڑنا گناہ ہے۔ہر وہ چیز جو دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث ہو گناہ ہے۔

☆ ''ایک مسلمان کے لیے حلال نہیں کہ وہ دوسرے مسلمان کو مضطرب کر دے۔'' (ابوداؤد)

اسی طرح واش بیسن کو بھی استعمال کرنے کے بعد گندا نہ چھوڑیں مثلاً آپ نے کلی کی ہے تو منہ سے نکلنے والے کھانے کے ذروں، گندے ہاتھوں کی میل اور بلغم وغیرہ سے واش بیسن گندا ہو جاتا ہے، اسے بھی صاف کریں۔یعنی جب آپ واش روم سے نکلیں تو واش بیسن پہلے سے زیادہ صاف ہو۔ہم سب چاہتے ہیں کہ واش روم اور بیسن صاف ستھرا ہو۔ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ مومن وہ ہے جو دوسروں کے لیے وہی چیز پسند کرے جو اپنے لیے پسند کرے۔اگر آپ واش روم اور واش بیسن کو صاف ستھرا چھوڑیں گے تو آپ کو بھی واش روم اور واش بیسن صاف ستھرا ملے گا، انشاء اللہ۔ورنہ ثواب تو کہیں نہیں گیا۔

- جسم کی طرح اپنے کپڑوں اور ماحول مثلاً اپنے کمرے، گھر، سکول، بستے اور گلی محلے کو

بھی صاف ستھرا رکھیں۔ گھر اور سکول میں کوڑا کرکٹ، کوڑے دان میں ڈالیں، ادھر ادھر نہ پھینکیں۔ اسی طرح اپنا کوڑا دوسروں کے گھروں کے سامنے، خالی پلاٹ، یا گلی میں ہرگز نہ پھینکیں۔ یہ بہت بڑا اخلاقی جرم اور گناہ ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں اکثر لوگ سگریٹ سلگانے کے بعد ماچس کی تیلی (جو اکثر جل رہی ہوتی ہے جس سے آگ لگ سکتی ہے)، سگریٹ ختم کرنے کے بعد بقیہ سگریٹ، لفافے، شاپر بیگ، آئس کریم کھانے کے بعد سٹک یا کاغذ کا کپ حتیٰ کہ بوتل پینے کے بعد خالی بوتل بھی سڑک پر پھینک دیتے ہیں۔ یہ بہت گھٹیا حرکت ہے۔ خدا کے لیے آپ ایسا نہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو دوسروں کو بھی ایسا نہ کرنے دیں۔ اکثر عوامی جگہیں انھی چیزوں کی وجہ سے کوڑے کا ڈھیر دکھائی دیتی ہیں۔ اسی طرح اکثر تفریح گاہیں گندگی کے ڈھیر کا منظر پیش کرتی ہیں۔ ہم کھانے پینے کے بعد غیر ضروری چیزیں وہیں پھینک دیتے ہیں۔ عوامی جگہوں، سڑکوں اور تفریح گاہوں کو صاف ستھرا رکھنا ہم سب کا فرض ہے۔

- جس طرح ہم گھر کو اندر سے صاف رکھتے ہیں اسی طرح اپنے گھر کے سامنے والے حصے کو صاف رکھنا بھی ہماری ذمہ داری ہے۔ مہذب لوگ ایسا ہی کرتے ہیں۔
- اچھے لوگ نہ صرف خود تفریحی مقامات کو گندا نہیں کرتے بلکہ دوسروں کے پھینکے گئے کوڑے کو بھی صاف کرتے ہیں۔ ایک بار میں نے دیکھا کہ چند اچھے لڑکے کاغان میں جھیل سیف الملوک کے گرد پڑے ہوئے شاپر بیگ وغیرہ اٹھا رہے تھے۔ صفائی کے بعد جھیل جنت کا منظر پیش کر رہی تھی۔ آپ بھی پاکستان کو صاف ستھرا رکھنے میں اپنا کردار ادا کریں۔ آپ کو اس کا اجر اور ثواب بھی ملے گا۔ ہر اچھا کام نیکی ہوتی ہے۔

ایک بار ہم شمالی علاقہ جات کی سیر کو گئے۔ وہاں ہمیں سکردو کے قریب سطح سمندر سے 12 ہزار فٹ کی بلندی پر دیوسائی کا پھولوں بھرا میدان دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ دیوسائی کے درمیان میں ایک خوبصورت جھیل ہے۔ اس چھوٹی اور نیلی جھیل کے پس منظر میں نانگا پربت ایک شاندار منظر پیش کرتا ہے۔ مگر جھیل کے گرد پڑے شاپر بیگوں نے اس کے حسن کو گہنا دیا تھا۔ ہم سب اہل خانہ نے ان شاپر بیگوں کو اکٹھا کر کے اپنی گاڑی میں رکھ لیا۔ اب وہ جھیل لافانی حسن کا ایک بے مثال نمونہ دکھائی دے رہی تھی۔ جس سے ہم بہت لطف اندوز ہوئے، اگر ہم اس گندگی کو صاف نہ کرتے تو اس شان دار منظر سے محروم رہتے۔

- ہمارے ہاں اکثر لوگ گاڑیاں گھروں میں دھوتے ہیں یا گیراج کو پانی سے دھوتے ہیں۔ اس پانی کے نکاس کا مناسب بندوبست نہیں ہوتا جس کی وجہ سے پانی سڑک پر چلا جاتا ہے اور بعض نیچی جگہ کھڑا رہتا ہے جس کی وجہ سے اچھی بھلی سڑک ٹوٹ جاتی ہے۔ اس طرح گھر کے سامنے سڑک کھنڈر کا منظر پیش کرتی ہے۔ اس کھڑے پانی میں سے جب تیز رفتار گاڑیاں گزرتی ہیں تو اس کے گندے چھینٹے، داغ دھبے گھر کے گیٹ اور دیواروں کو خراب کر دیتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاں گیراج سے پانی کے نکاس کا اچھا اِنتظام نہیں تو گاڑی کو گھر میں واش نہ کریں اور نہ ہی گیراج میں پانی بہائیں۔ اگر کبھی غلطی سے پانی سڑک پر چلا جائے تو فوراً کھڑے پانی کو وائپر سے سڑک پر پھیلا دیں۔ اس طرح سڑک کم خراب ہوگی۔ سڑکیں خراب کرنا نہ صرف اخلاقی اور قومی جرم ہے بلکہ گناہ بھی ہے۔ آپ اس جرم اور گناہ سے ضرور بچیں۔
- بعض لوگ گاڑی چلاتے ہوئے شاپر بیگ، سگریٹ کی خالی ڈبیہ حتیٰ کہ خالی بوتل تک سڑک پر پھینک دیتے ہیں۔ اس سے کسی غریب راہ گیر کے پاؤں زخمی ہو سکتے ہیں، ان کی اپنی گاڑی پنکچر ہو سکتی ہے۔ ان چیزوں کو سڑک پر پھینکنے کی بجائے گاڑی میں رکھ لیں، منزل پر پہنچ کر ان کو کوڑے دان یا کسی مناسب جگہ رکھ دیں۔ آج سے آپ اپنے ربّ سے عہد کریں کہ آپ سکول، گھر، گلی اور بازار میں کوڑا نہ پھینکیں گے۔ ہو سکے تو دوسروں کو بھی اس گھٹیا حرکت سے منع کریں۔ بعض اوقات میں اور میرے بچے، اگر موقع ملے، اپنے سے آگے والی گاڑی سے پھینکا گیا کوڑا اٹھا کر اپنی گاڑی میں رکھ لیتے ہیں اور گھر پہنچ کر اسے کوڑے دان کے حوالے کر دیتے ہیں۔
- بعض فضول لوگ گلی محلے میں کوڑے کو آگ لگا دیتے ہیں۔ اس سے ایک تو آگ کے پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے اور دوسرا دھوئیں سے ماحول بھی گندا ہوتا ہے جو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ آپ ایسی حرکت کبھی نہ کریں۔
- ماہرین کا خیال ہے کہ اگر کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے دھو لیا جائے

تو ہم 50 فی صد بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔لہٰذا آپ ہمیشہ کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھولیں مگر ان کو تولیے سے صاف نہ کریں، تولیہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کو پھر جراثیم لگ جائیں گے۔اسی طرح کھانے کے بعد بھی ہاتھوں کو دھولیں اور ان کو صاف تولیے سے خشک کرلیں۔

- جگہ جگہ نہ تھوکیں، اس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔خصوصاً خانہ کعبہ کی طرف منہ کر کے ہرگز نہ تھوکیں۔خانہ کعبہ کے احترام کو ملحوظ رکھیں۔
- ماحول اور جسم کے علاوہ آپ کا لباس بھی صاف ستھرا ہو۔لباس کو میلا کچیلا نہ ہونے دیں۔گرمیوں میں جراب، بنیان اور انڈر ویئر روزانہ یا پھر ہر دو دن کے بعد یا کم از کم ہفتے میں دو بار بدل لیں، اور کوشش کریں کہ اپنا رومال، بنیان، جرابیں اور انڈر ویئر خود دھوئیں۔خصوصاً جرابیں اور انڈر ویئر دھونے سے گھر والوں کو کراہت ہوتی ہے۔
- استعمال شدہ جرابیں اور انڈر ویئر گھر میں آنے جانے کے راستے میں نہ لٹکے ہوں اور نہ ہی ڈرائنگ روم میں ہوں۔
- اگر آپ جوتے کے ساتھ جراب استعمال کر رہے ہوں تو گھر آ کر جرابیں جوتے کے اندر نہ رکھیں، ان سے جوتا اور جرابیں دونوں پسینے سے گیلے رہتے ہیں اور ان میں بُو پیدا ہو جاتی ہے۔جرابوں کو جوتے سے باہر رکھیں۔
- جوتے بھی خود روزانہ پالش کریں، اس طرح جوتے خوبصورت لگتے ہیں اور جلد نہیں ٹوٹتے۔
- روزانہ جوتے پہنتے وقت انھیں اچھی طرح جھاڑ کر استعمال کریں کہیں کوئی کیڑا مکوڑا ان کے اندر نہ ہو۔
- بالوں کو تیل لگا کر کنگھی کریں، بال صحت مند ہوں گے اور اچھے لگیں گے۔
- سکول سے آتے ہی یونی فارم کو اُتار دیں، ادھر ادھر پھینکنے کی بجائے اسے خود کھونٹی پر لٹکائیں، ادھر ادھر پھینک کر گندنہ ڈالیں۔
- صبح بستر سے اٹھتے ہی اپنے بستر کی چادر وغیرہ کو خود ٹھیک کریں۔
- اپنا کمرہ، بستر اور بستہ صاف رکھیں۔
- گھر کو صاف ستھرا رکھنے میں والدین کی مدد کریں۔
- کوڑا کرکٹ ادھر ادھر پھینکنے کی بجائے کوڑے دان میں ڈالیں۔

☆☆☆

کھانے پینے کے آداب

اِنسانی صحت کے لیے خوراک نہایت ضروری ہے۔کھائے پیئے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن ضرورت سے زیادہ کھانا بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔کھانے پینے کے حوالے سے مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں:

- O کھانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔بہتر ہے کہ صابن سے دھوئیں تا کہ جراثیم اچھی طرح دور ہوجائیں۔ہاتھ دھونے کے بعد تولیہ استعمال نہ کریں ورنہ ہاتھوں کو جراثیم لگ جائیں گے۔کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے سے انسان بہت سی بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔کھانے کے بعد بھی ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں اور پھر تولیے سے ہاتھوں کو خشک کرلیں۔
- O کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ضرور پڑھ لیں۔
- O کھانے پینے کے بعد اگر بندہ الحمدللہ پڑھے تو اللہ بندے سے راضی ہوجاتا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:
- ☆ (کھانے کے شروع میں) اللہ کا نام لے یعنی بسم اللہ پڑھ، دائیں ہاتھ سے کھا اور اپنے سامنے سے کھا۔(بخاری، مسلم)
- ☆ جب تم میں سے کوئی، کھانا کھانے لگے تو چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کو یاد کرے۔(ابوداؤد، ترمذی)
- O کھانے کے اوقات مقرر ہوں۔رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھایا جائے۔اس صورت میں کھانا ہضم ہوجاتا ہے اور فرد بہت سی بیماریوں جن میں قبض سرفہرست ہے، سے بچ جاتا ہے۔
- O کھانا کھاتے وقت T.V دیکھا جائے اور نہ ہی باتیں کی جائیں۔کھاتے وقت اگر توجہ کسی اور چیز کی طرف ہو تو نظامِ ہضم متاثر ہوتا ہے۔معدے کو کھانا ہضم کرنے کے لیے خون کی ضرورت ہوتی ہے۔T.V دیکھتے ہوئے یا باتیں کرتے وقت خون دماغ کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔اسی طرح سکول کا کام کرتے ہوئے بھی T.V نہیں دیکھنا چاہیے۔اس سے توجہ منتشر ہوجاتی ہے اور کام کا معیار پست ہوجاتا ہے، اور کوئی نہ کوئی غلطی بھی ہوجاتی ہے۔
- O پلیٹ میں اتنا ہی کھانا ڈالیں جتنا کھا سکیں، یعنی پلیٹ میں کھانا چھوڑا نہ جائے۔
- O کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے۔اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق کچھ حصہ خالی چھوڑا جائے۔یہ صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔
- O کھانا کھانے کے بعد 20 منٹ آرام کیا جائے تا کہ کھانا اچھی طرح ہضم ہوجائے۔
- ☆ مشترکہ کھانے میں سے اچھی چیزیں اپنی پلیٹ میں نہ ڈال لیں بلکہ دوسروں کے لیے بھی چھوڑ دیں۔اللہ تعالیٰ خوش ہوں گے۔
- O کسی دعوت میں اپنی پلیٹ کو زیادہ نہ بھریں، یہ گھٹیا حرکت ہے۔کچھ دوسروں کے لیے بھی چھوڑ دیں۔
- O اسی طرح اگر کئی لوگ ایک ہی برتن میں کھا رہے ہیں تو ہمیشہ اپنے سامنے سے کھائیں۔
- ☆ کھانا ہمیشہ دائیں ہاتھ سے کھائیں، ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:
- ☆ بائیں ہاتھ سے مت کھا، شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا ہے۔(بخاری، مسلم)
- ☆ اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ، اپنے سامنے سے کھاؤ۔(بخاری، مسلم)
- O شادی وغیرہ کے موقع پر میز سے کھانا اپنی پلیٹ میں ڈالیں، اور ایک طرف ہو کر کھائیں، وہیں میز پر کھڑے ہو کر نہ کھائیں۔اس سے دوسرے لوگوں کو کھانا لینے میں دقت ہوتی ہے۔

- کھانا ٹیک لگا کر نہ کھائیں۔
- نوالہ نہ زیادہ بڑا ہو، اور نہ ہی زیادہ چھوٹا۔ ایک نوالہ نگلنے کے بعد دوسرا نوالہ منہ میں ڈالیں، کھانا اچھی طرح چبا کر کھائیں۔
- بہت گرم کھانا نہ کھائیں اور نہ ہی ٹھنڈا جما ہوا پانی پئیں۔
- کھانا بیٹھ کر کھائیں، تاہم ضرورت کے وقت کھڑے ہو کر کھانے پینے کی اجازت ہے۔
- کھانے پینے کی چیزوں پر پھونک نہ ماریں۔ معدے کے اندر سے نکلنے والی سانس گندی اور زہریلی ہوتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔
- پیٹ بھر کر کھانے کی بجائے بھوک رکھ کر کھایئے۔ زیادہ کھانا نقصان دہ ہے۔
- کھانا شروع کرنے سے پہلے پانی پی لیجیے۔ اس سے کھانا کم کھایا جائے گا۔ کھانے کے درمیان میں بھی پانی پیا جا سکتا ہے مگر کھانے کے فوراً بعد پانی پینا صحت کے لیے مفید نہیں۔ البتہ دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے تو بہتر ہے۔
- ہمیشہ سادہ کھانا کھائیں، بہتر ہے کہ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیں، یہ صحت کے لیے بہترین ہے۔ زیادہ مرغن کھانا نہ کھائیں، اس سے وزن بڑھتا ہے جو کئی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔
- چربی والی اور تلی ہوئی چیزیں اور بڑا گوشت کم سے کم کھائیں، یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اس سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں جو دل کی مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔
- نوالہ گر جائے تو اٹھا کر صاف کر کے یا دھو کر کھا لیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جب تم میں سے کسی کا لقمہ گر پڑے تو اس سے وہ مٹی کو دور کر کے اس کو کھائے اور اس کو شیطان کے لیے نہ چھوڑے۔ تم نہیں جانتے ہو کہ تمھارے کون سے کھانے (لقمے) میں برکت ہے۔ (مسلم)

- کھانے کے بعد اگر انگلیوں کو سالن وغیرہ لگا ہو تو اس کو چاٹ لیں، یہ سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے وہ اپنی انگلیاں اس وقت تک نہ پونچھے یہاں تک کہ ان کو چاٹ لے۔ (بخاری، مسلم)

- کھانے میں عیب نہ نکالیں، پسند نہ ہو تو چھوڑ دیں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی کسی کھانے میں عیب نہیں نکالا۔ اگر پسند ہوتا تو کھا لیا اور اگر ناپسند ہوتا تو چھوڑ دیا۔ (بخاری، مسلم)

- بہتر ہے کہ اہل خانہ مل جل کر کھانا کھائیں۔ اس صورت میں خاندان میں محبت بڑھتی ہے اور تھوڑا کھانا زیادہ لوگوں کے لیے کافی ہو جاتا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ تم کھانا مل جل کر کھاؤ اور اللہ تعالیٰ کا نام لو۔ اللہ تعالیٰ برکت عنایت فرمائے گا۔ (ابوداؤد)

☆ ایک کا کھانا دو کے لیے اور دو کا چار کے لیے کافی ہے اور چار کا کھانا آٹھ کے لیے کافی ہے۔ (مسلم)

- کھانے کو نہایت اطمینان اور سکون سے چبا چبا کر کھائیں۔ رنج وغم، غصہ اور گھبراہٹ میں کھانے سے پرہیز کریں۔ اس حالت میں کھانا ہضم نہیں ہوتا۔
- روٹی سے ہاتھ صاف نہ کریں۔ یہ ایک گھناؤنی حرکت ہے۔
- تین سفید چیزوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ 1۔ میدہ۔ پوری، سموسے اور بیکری کی چیزیں میدے سے بنتی ہیں۔ 2۔ چینی، 3۔ نمک، ان تینوں چیزوں کی زیادتی صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ ان کو چھوڑ کر یا کم کر کے آپ اپنی صحت کو اچھا اور عمر کو لمبا کر سکتے ہیں۔
- اچھی صحت کے لیے ناشتہ بھرپور کیا جائے۔ دوپہر کا کھانا کم کھایا جائے اور رات کا کھانا اس سے بھی کم کھائیں۔ تاہم رات کا کھانا ضرور کھانا چاہیے۔
- کھانے میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ گوشت کا استعمال کم کریں، گوشت کی کثرت بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق پھلوں کو کھانے کے بعد نہ کھایا جائے، پھل ہمیشہ خالی پیٹ کھایا جائے۔

- سونے چاندی کے برتنوں میں نہ کھایا اور نہ پیا جائے۔اسی طرح کھانے کے لیے سونے چاندی کے چمچ، چھری اور کانٹے وغیرہ بھی استعمال نہ کیے جائیں۔ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جو چاندی کے برتن میں پانی پیتا ہے، وہ اپنے پیٹ میں جہنم کی آگ بھرتا ہے۔ (بخاری،مسلم)

☆ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سونے چاندی کے برتنوں میں کھانے پینے سے منع فرمایا۔ (بخاری،مسلم)

- پانی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔اسے زیادہ سے زیادہ پیا جائے روزانہ آٹھ دس گلاس پانی پینا انسان کوصحت مند رکھتا ہے۔موٹاپا کم کرتا ہے۔بہتر ہے کہ صبح نہار منہ دو گلاس پانی پی لیں۔اس سے نظام ہضم بہتر کام کرتا ہے۔
- پانی ہمیشہ اُبال کر پیئیں،ہیپا ٹائٹس کی ایک بڑی وجہ گندا پانی پینا ہے۔
- پانی پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھ لیں، پانی ہمیشہ دائیں ہاتھ سے اور دیکھ کر پیئیں۔
- بہتر ہے کہ پانی ہمیشہ بیٹھ کر پیا جائے،مگر ضرورت کے وقت کھڑے ہو کر پینے کی اجازت ہے۔
- پانی ایک ہی سانس میں نہ پیا جائے۔ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ایک ہی سانس میں اُونٹ کی طرح مت پیو بلکہ دو اور تین سانس میں پیو، جب تم پینے لگو تو اللہ تعالیٰ کا نام لو اور برتن بڑھاؤ۔(یعنی پانی پی چکو) تو اللہ تعالیٰ کی حمد کرو۔(ترمذی)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم پینے کے دوران تین مرتبہ سانس لیتے۔(بخاری،مسلم)

- کوئی بھی چیز پیتے وقت نہ تو پھونک ماری جائے اور نہ ہی برتن میں سانس لی جائے۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن میں سانس لینے سے منع فرمایا۔(بخاری،مسلم)

- بازاری چیزیں مثلاً پکوڑے،سموسے وغیرہ نہ کھائیں۔ یہ عموماً صاف ستھرے نہیں ہوتے۔ہیپاٹائٹس کی بڑی وجہ گندی چیزوں کا کھانا پینا ہے۔اس طرح بازاری چپس وغیرہ بالکل نہ کھائیں۔یہ صحت کے لیے مفید نہیں۔
- کوک کی طرح کے مشروبات کا استعمال کم سے کم کریں۔ یہ صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہیں۔ان کی بجائے دودھ،لسی،شربت، یا جوس وغیرہ پیا جائے۔

☆☆☆

سونے اور جاگنے کے آداب

نیند اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ بھرپور نیند کے بعد فرد تازہ دم ہوکر اپنے روزمرہ کاموں کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

☆ ''تمھارے جسم کا بھی تم پر حق ہے۔ تمھاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے۔'' (بخاری)

- اچھی صحت اور لمبی عمر کا راز رات کو جلد سونے اور صبح جلد اٹھنے میں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی یہی عادت تھی۔
- اگرچہ ہر فرد کی نیند کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے تاہم بچوں کو سات، آٹھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے، اور یہ نیند مسلسل ہو۔ ویسے نیند کو اپنی مرضی سے کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ آپ اتنے گھنٹے ضرور سوئیں کہ تازہ دم ہوجائیں۔
- سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر ہوں۔
- سونے سے پہلے T.V نہ دیکھا جائے۔ اس سے نیند ڈسٹرب ہوجاتی ہے۔
- سونے سے پہلے ایسی چیزیں نہ کھائی جائیں جن میں چینی یا میدہ ہو، اس سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو فرد کو جگائے رکھتی ہے۔
- اسی طرح سونے سے پہلے چائے، کافی اور کولڈ مشروبات بھی نہ لیے جائیں یہ بھی نیند میں رکاوٹ بنتے ہیں۔
- سوتے وقت تنگ پتلون نہ پہنیں، اس کی بجائے ڈھیلے ڈھالے کپڑے مثلاً شلوار یا پاجامہ وغیرہ پہنیں۔
- رات کو کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ دیا جائے تاکہ کیڑوں مکوڑوں سے محفوظ رہیں۔
- رات کو سونے سے پہلے ہیٹر، چولھا وغیرہ بند کردیں۔ اسی طرح دِیا، موم بتی اور آگ وغیرہ کو مکمل طور پر بجھا دیا جائے ورنہ آگ لگنے کا خطرہ ہوگا۔ ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ''سوتے وقت اپنے گھروں میں (آگ کو) جلتا ہوا مت چھوڑو۔ (بخاری، مسلم)

- رات کو کمرے میں گھپ اندھیرا نہ ہو بلکہ مدھم سی روشنی ہو تاکہ اگر آپ کو کسی ضرورت کے لیے اٹھنا پڑے، مثلاً واش روم جانا ہو، تو ٹھوکر نہ لگے۔ بہتر ہے کہ ٹارچ وغیرہ اپنے قریب رکھیں تاکہ ضرورت کے وقت روشنی کی جاسکے۔
- رات سوتے وقت دانت صاف کرلیں، ہاتھوں اور منہ کو اچھی طرح دھولیں۔ سوتے میں ہاتھ جسم کے نازک حصوں مثلاً آنکھوں کو چھو سکتے ہیں جس سے انفیکشن ہوسکتی ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وضو کرلیں۔ اس کا ثواب بھی ملے گا۔
- سونے سے پہلے بستر کو اچھی طرح صاف کرلیں، کہیں کوئی کیڑا مکوڑا نہ ہو جو رات کو سوتے میں ناک یا کان میں گھس جائے اور تکلیف کا سبب بنے۔ ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ''جب تم میں سے کوئی سونے لگے تو اپنا بستر صاف کرے۔'' (مسلم)

- سوتے وقت ہمیشہ دائیں پہلو لیٹیں۔ انسان کے سینے کے بائیں طرف دل ہوتا ہے۔ اگر آپ بائیں طرف سوئیں گے تو دل پر بوجھ پڑے گا، اس طرح اس کی کارکردگی متاثر ہوگی۔ اس صورت میں عموماً فرد کے سینے پر بوجھ پڑتا ہے، اسے ڈراؤنے خواب آسکتے ہیں اور فرد خوف سے اٹھ جاتا ہے۔ تاہم کبھی کبھار دائیں پہلو کو آرام دینے کے لیے کچھ دیر کے لیے بائیں طرف بھی لیٹا جاسکتا ہے۔ ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جب تم میں (کوئی) سونے لگے تو دائیں پہلو لیٹے۔ (مسلم)

- اسی طرح پیٹ کے بل بھی نہ لیٹیں۔ اس سے معدے پر بوجھ پڑتا ہے۔ اس کی

کارکردگی متاثر ہوتی ہے، اور برا بھی لگتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

☆ ''اللہ تعالیٰ کو پیٹ کے بل لیٹنا پسند نہیں۔'' (ترمذی)

O سوتے وقت منہ کو کپڑے میں نہ لپیٹیں۔ اس طرح منہ سے نکلنے والی زہریلی ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں جائے گی جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے، بلکہ منہ کو گرمی اور سردی میں کھلا رکھیں تا کہ آپ تازہ ہوا میں سانس لے سکیں۔

O سونے سے پہلے قرآن مجید کی کوئی آیت پڑھ لیں۔ چاروں قل پڑھ لیں تو بہت اچھی بات ہوگی۔ یہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے۔

O بہتر ہے کہ رات کو نماز عشاء سے پہلے نہ سوئیں اور عشاء کے بعد نہ جاگیں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے عشاء سے پہلے سونے اور اس کے بعد بات چیت کو ناپسند فرمایا۔ (بخاری، مسلم)

O اگر نیند نہ آئے تو نیم گرم دودھ کا ایک گلاس پی لیں۔

O رات کو اگر آپ کسی وقت اٹھیں تو بند جوتوں کو پہننے سے پہلے اچھی طرح جھاڑ لیں، کہیں ان کے اندر کوئی موذی چیز نہ ہو۔

O دس سال کے بچے ماں باپ کے ساتھ لیٹنے کی بجائے علیحدہ سوئیں۔ بہتر ہے کہ علیحدہ کمرے میں علیحدہ علیحدہ بستر پر سوئیں۔ تاہم اگر ایک بستر پر لیٹیں تو کبھی بھی ایک کپڑے (کمبل، لحاف، چادر وغیرہ) میں نہ لیٹیں۔ ہر ایک کا الگ الگ کپڑا ہو۔ یہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم ہے۔

☆ بچے صبح فجر کی نماز سے پہلے، دوپہر اور رات کے وقت، جب والدین سو رہے ہوں اور ان کا کمرہ بند ہو تو بغیر اجازت ان کے کمرے میں داخل نہ ہوں۔ یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے۔ (سورۃ ''نور'')

☆ اگر ایک ہی بستر پر دو لوگ سوئیں تو بہتر ہے کہ ایک دوسرے کی طرف منہ کر کے نہ سوئیں۔ اس صورت میں دونوں کے منہ سے نکلنے والی زہریلی ہوا ایک دوسرے کے پھیپھڑوں میں جائے گی جو کہ صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

O رات کو اگر آپ قمیص اُتار کر سوتے ہیں تو صبح قمیص پہننے سے پہلے اسے اچھی طرح جھاڑ لیں کہیں اس کے اندر کوئی خطرناک کیڑا مکوڑا نہ ہو۔

☆ صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور اچھی طرح کلی کریں۔ اس کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ وضو کر لیا جائے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ تم میں سے جب کوئی جاگے تو اپنے ہاتھ دھو لے، نہ جانے سوتے میں کہاں کہاں تھے۔ (مسلم)

☆ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم صبح اٹھتے ہی مسواک کرتے، وضو کر کے نماز پڑھتے۔ (بخاری، مسلم)

☆☆☆

لباس کے آداب

- ○ لباس کا بنیادی مقصد تو ستر پوشی ہے مگر یہ انسان کی شخصیت کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ آپ وہی ہیں جو پہنتے ہیں۔ لہٰذا صاف ستھرا لباس پہنیں۔ اگر کپڑوں کو روشنائی وغیرہ لگ جائے تو بدل لیں۔ سکول میں یونیفارم پہنیں۔ گھر میں سادہ اور گھر سے باہر اچھا اور پُرکشش لباس پہنیں۔
- ○ اچھا لباس پہننے کے ساتھ صفائی اور خوشبو کا ضرور اہتمام کریں۔ ورنہ ساری شخصیت کا بھرم جاتا رہتا ہے۔
- ☆ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے تو یہاں تک فرمایا کہ اگر کوئی آدمی اپنی آمدن کا تیسرا حصہ خوشبو پہ صرف کر دے تو یہ فضول خرچی نہیں بلکہ پسندیدہ ہے۔
- ○ لباس سے ہاتھ، ناک اور منہ وغیرہ صاف نہ کریں، اس مقصد کے لیے رومال اپنے پاس رکھیں۔
- ○ کپڑے پہننے سے پہلے انھیں اچھی طرح جھاڑ لیں، ہوسکتا ہے کہ ان میں کوئی موذی جانور ہو جو خدانخواستہ نقصان پہنچائے۔
- ○ صبح اٹھتے وقت جوتا (بند) پہننے سے پہلے اسے اچھی طرح جھاڑ لیں کہ اس میں بھی موذی جانور یا کیڑا مکوڑا ہوسکتا ہے۔
- ○ فاخرانہ لباس نہ پہنیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:
- ☆ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس شخص کی طرف نہ دیکھے گا جو اپنا کپڑا غرور سے زمین پر کھینچے۔ (گھسیٹے) (مسلم)
- ○ جب بھی نیا لباس پہنیں تو کپڑے کا نام لے کر خوشی کا اظہار کریں اور اپنے رب کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو نیا لباس عطا فرمایا۔
- ○ اگر ہوسکے تو اپنا پرانا لباس کسی ضرورت مند کو دے کر صدقے کا ثواب حاصل کریں۔
- ☆ مرد پیلے (بسنتی) رنگ کے کپڑے نہ پہنیں۔ (مسلم)
- ☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مردوں کو ریشم اور سونا پہننے اور زعفران لگانے سے منع فرمایا ہے۔ (مسلم)
- ☆ چنانچہ مردوں کے لیے ریشمی لباس مثلاً بوسکی اور سونے کی چین اور انگوٹھی وغیرہ کا استعمال حرام ہے۔ (مسلم)
- ☆ ریشمی کپڑا عورتوں کا لباس ہے۔ مردوں کے لیے ان کی سی شکل بنانے کے لیے منع کیا گیا ہے۔ خود عورتوں کو باریک کپڑوں کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔ ایک بار حضرت اسماء رضی اللہ تعالیٰ عنہا (جو کہ آپ کی سالی تھیں) باریک کپڑے پہنے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے آئیں تو آپ ﷺ نے منہ پھیر لیا اور فرمایا، ''اسماء! جب لڑکی جوان ہو جائے تو اس کے لیے جائز نہیں کہ منہ اور ہاتھ کے علاوہ اس کے جسم کا کوئی حصہ نظر آئے۔''
- ☆ لڑکیاں خوبصورتی کے لیے بال نہ اکھیڑیں (چہرے وغیرہ سے) ایسی عورتوں پر اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے لعنت فرمائی ہے۔ (مسلم)
- ○ لڑکیاں زیادہ میک اپ نہ کریں، اس سے ان کی معصومیت ختم ہو جاتی ہے اور وہ بڑی عمر کی دکھائی دیتی ہیں۔
- ☆ بالغ لڑکیاں باریک لباس نہ پہنیں جس میں سے جسم نظر آئے، خصوصاً ستر والے حصے مثلاً بازو، پیٹ نظر نہ آئیں۔ عورت کا سارا جسم ستر ہے سوائے ہاتھ، چہرے اور پاؤں کے۔ اسی طرح تنگ لباس نہ پہنیں جس میں جسمانی خدوخال نمایاں ہوں۔ ایسا لباس پہننے والی عورتیں دوزخی ہوں گی۔ (مسلم)

☆ بالغ لڑکیاں اپنے سینے کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں تاکہ پُرکشش اعضا نظر نہ آئیں۔ (الحجرات)

O عورتیں مردوں جیسا اور مرد عورتوں جیسا لباس نہ پہنیں۔اسی طرح مرد عورتوں جیسا اور عورتیں مردوں جیسا حلیہ نہ بنائیں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ان مردوں پر لعنت فرمائی جو عورتوں جیسا حلیہ بنائیں اور ان عورتوں پر لعنت فرمائی جو مردوں جیسا حلیہ بنائیں۔(ابن ماجہ، ترمذی)

لہٰذا مردوں کو عورتوں کی طرح بناؤ سنگار نہیں کرنا چاہیے۔

O گھر سے باہر کبھی سلیپر پہن کر نہ نکلیں۔گھر میں سلیپر پہنیں مگر سکول اور بازار وغیرہ میں بند جوتا پہنیں۔گھر سے باہر سلیپر پہننا بدذوقی کی علامت ہے۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے درمیانی اور ساتھ والی انگلی میں انگوٹھی پہننے سے منع فرمایا (مسلم)

☆ کبھی صرف ایک پاؤں میں جوتا نہ پہنیں۔ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ تم میں سے کوئی شخص ایک پاؤں میں جوتا پہن کر نہ چلے، بلکہ چاہیے کہ دونوں جوتے پہنے یا پھر دونوں اتار دے۔(بخاری)

☆ کپڑے اور جوتے دائیں طرف سے پہننا شروع کریں اور اتارتے وقت بائیں طرف سے شروع کریں۔ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ’’جو تم میں سے جوتے پہنے تو چاہیے کہ پہلے دائیں طرف کا پہنے اور جب اُتارے تو پہلے بائیں طرف کا اُتارے تاکہ داہنا پاؤں پہننے میں اوّل اور نکالنے میں آخر ہو۔ (بخاری)

O کپڑوں کو ہر روز استری اور جوتوں کو پالش کرنا اچھی عادت ہے۔

☆☆☆

شکر گزاری

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ اللہ تعالیٰ کا شکر کرو۔(لقمان۔12)

☆ اللہ تعالیٰ کسی ناشکرے، بدعمل انسان کو پسند نہیں کرتا۔(البقرہ۔276)

☆ اگر شکر گزار ہو گے تو میں تم کو اور زیادہ دوں گا۔(ابراہیم۔7)

☆ میرا شکر اور اپنے والدین کا شکر بجالا۔(لقمان۔14)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ جب کوئی بندہ اللہ تعالیٰ کی نعمت پر الحمدللہ کہتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس سے افضل نعمت عطا فرماتا ہے۔(ابن ماجہ)

☆ بلاشبہ اللہ تعالیٰ اس بندے سے خوش ہوتا ہے جو کھانا کھا کر اللہ تعالیٰ کا اس پر شکر ادا کرتا ہے، یا پانی کا گھونٹ پی کر اللہ کی حمد و ثنا کرتا ہے۔(مسلم)

لہٰذا اللہ تعالیٰ کی تمام نعمتوں کے لیے اس کا شکر ادا کریں، خصوصاً اچھی صحت کے لیے، ایمان کے لیے کہ اس نے آپ کو مسلمان گھرانے میں پیدا کیا۔ اچھے والدین، اچھے لباس، اچھے سکول، اچھی تعلیم اور اچھے نمبروں کے لیے اپنے ربّ کا شکر ادا کریں۔ جب ہم اپنے ربّ کا شکر ادا کرتے ہیں تو وہ ہمیں مزید نعمتیں عطا کرتا ہے۔اسی طرح والدین کا بھی شکریہ ادا کیا کریں، وہ آپ کو زندگی کی تمام سہولتیں فراہم کر رہے ہیں۔

- نہ صرف اللہ تعالیٰ اور والدین کا شکر ادا کریں بلکہ ان تمام وگوں کا بھی شکریہ ادا کریں جو آپ کے کسی کام آئیں۔ آپ کا کوئی دوست آپ کی تعلیم میں مدد کرتا ہے یا آپ اس سے کوئی چیز مثلاً کتاب وقلم وغیرہ لیتے ہیں تو اس کا شکریہ ضرور ادا کریں۔ اسی طرح دکان دار سے کوئی چیز خریدیں، بس کا ٹکٹ خریدیں تو دوکان دار وغیرہ کا شکریہ ادا کریں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے "جو لوگوں کا شکریہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا نہیں کرتا۔" (ترمذی)
- شکر ادا کرنے کے لیے لفظ شکریہ یا جزاک اللہ کہا جا سکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اپنے رب کی تمام نعمتوں کا شکر ادا کریں تا کہ اللہ تعالیٰ وہ نعمتیں آپ کو اور زیادہ دے۔
- اگر آپ سے کسی کو کوئی تکلیف پہنچے تو فوراً معذرت کریں، معافی مانگیں۔ اس سے آپ کو عزت ملے گی۔ یہ اعلیٰ اخلاق کی علامت ہے۔

☆☆☆

سلام پھیلانا

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

☆ جب تم گھروں میں داخل ہونے لگو تو اپنے لوگوں (گھر والوں) کو سلام کرو، یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے تحفہ ہے، مبارک اور پاکیزہ۔ (النور، 24:61)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "تم جنت میں اس وقت تک داخل نہیں ہو سکتے جب تک ایمان نہ لے آؤ، اور تم ایمان نہیں لا سکتے جب تک تم آپس میں ایک دوسرے سے محبت نہ کرو اور کیا میں تمھیں ایسی چیز نہ بتاؤں جسے اپنا کر تم ایک دوسرے سے محبت کرنے لگو؟ وہ یہ ہے کہ تم آپس میں سلام کو عام کرو۔ (مسلم)

یعنی ایک دوسرے کو بکثرت سلام کریں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ اسلام کی کون سی بات سب سے اچھی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تم کھانا کھلاؤ، اور دوسروں کو سلام کرو خواہ تم ان کو پہچانتے ہو یا نہیں۔ (بخاری، مسلم)

☆ جب تم میں سے کوئی مجلس میں پہنچے پس وہ سلام کرے، جب وہ ارادہ کرے مجلس سے اٹھنے کا تو سلام کرے۔ (ابوداؤد، ترمذی)

یعنی جب آپ کسی محفل میں جائیں تو سلام کریں اور جب وہاں سے رخصت ہوں تو بھی سلام کریں۔

ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ وہ آدمی خدا سے زیادہ قریب ہے جو سلام میں پہل کرتا ہے۔(ابوداؤد)

☆ ''سوار، پیدل چلنے والے کو سلام کرے، پیدل، بیٹھنے والے کو اور تھوڑے، زیادہ کو سلام کریں اور چھوٹا، بڑے کو سلام کرے۔(بخاری، مسلم)

☆ ''جو دو مسلمان باہمی ملاقات میں مصافحہ کرتے ہیں تو جدا ہونے سے پہلے ان کے گناہ بخش دیے جاتے ہیں۔(ابوداؤد)

اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے نزدیک سلام کہنے کا بہت ثواب ہے مگر مصافحہ کرنے کا ثواب اس سے بھی زیادہ ہے۔لہٰذا آپ اپنے دوستوں کو نہ صرف سلام کریں بلکہ مصافحہ بھی کریں۔

☆ ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:
یہود و نصاریٰ کو سلام کرنے میں پہل نہ کرو۔(مسلم)

☆ جب تمھیں اہل کتاب سلام کریں تو پس کہو وعلیکم۔(بخاری، مسلم)

آپ جب اپنے گھر جائیں، کلاس روم میں جائیں یا دوستوں سے ملیں تو ہمیشہ سلام کرنے میں پہل کریں۔سلام کرتے وقت آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔لیکن غیر مسلم کو سلام کرنے میں پہل نہ کریں، وہ سلام کریں تو آپ صرف وعلیکم کہیں۔یعنی وعلیکم السلام نہ کہیں۔

☆☆☆

پابندیٔ وقت

وقت دنیا کی سب سے قیمتی چیز ہے۔دولت سے بھی زیادہ قیمتی۔ دولت اگر ختم ہوجائے یا ضائع ہوجائے تو آپ اسے دوبارہ حاصل کرسکتے ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ بھی حاصل کرسکتے ہیں۔مگر جو وقت گزر گیا، ختم ہوگیا۔آپ اسے کبھی دوبارہ حاصل نہیں کرسکتے۔

یہ قیمتی چیز دنیا میں ہر فرد کو مفت ملتی ہے اور ہر امیر و غریب کو یکساں ملتی ہے۔وقت کو ایک کنجوس فرد کی طرح استعمال کیا جائے۔یعنی کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جائے۔ اسے دولت کی طرح استعمال کیا جائے، ضائع نہ کیا جائے۔کامیاب اور ناکام لوگوں میں ایک بنیادی فرق یہ ہے کہ کامیاب لوگ وقت کا بہترین استعمال کرتے ہیں جب کہ ناکام لوگ اسے ضائع کردیتے ہیں۔

کامیابی کے لیے آپ بھی وقت کا بہترین استعمال کریں۔ پڑھائی کا ٹائم ٹیبل بنائیں اور اس کی پابندی کریں۔ ہر کام وقت پر کریں۔ ٹی وی، اور کمپیوٹر پر وقت ضائع نہ کریں۔ وقت ضائع کرنا دراصل زندگی ضائع کرنا ہے۔وقت کی پابندی کریں۔ ہر روز کی منصوبہ بندی کریں۔کامیاب زندگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ 24 گھنٹوں کا ٹائم ٹیبل بنائیں، جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت اس سے بہتر کوئی اور کام کرسکتا ہوں۔ پھر وہی بہتر کام کریں۔

کام ملتوی کرنا

آج کا کام کل تک ملتوی نہ کریں۔کام ملتوی کرنے کی عادت ناکامی کی عادت ہے۔آپ اس عادت کا شکار نہ ہوں۔ چنانچہ آج کا کام آج ہی کریں،جو کام آپ آج نہیں کر سکتے یقین جانیں آپ اسے کل بھی نہیں کر سکیں گے۔

پابندیٔ وقت

وقت کے بہترین استعمال کے لیے ضروری ہے کہ وقت کی پابندی کی جائے۔کامیاب لوگ ہمیشہ وقت کی قدر کرتے ہیں اور اس کی پابندی کرتے ہیں۔صبح سکول وقت سے چند منٹ پہلے پہنچیں تاکہ ٹیچر کے قریب جگہ مل سکے،اس طرح آپ ان کی آواز کو بہتر طور پر سن اور سمجھ سکیں گے۔سونے، جاگنے اور مطالعہ کے وقت کی پابندی کریں۔کسی کے ساتھ ملنے کا وقت طے کیا ہے تو اس کی ہر صورت پابندی کریں،یہ بہت ضروری ہے۔

☆☆☆

صحت

دنیا میں تین قسم کے لوگ خوش قسمت ہیں: 1۔جو اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کرتے ہیں۔2۔ جو نشہ نہیں کرتے،خصوصاً سگریٹ نہیں پیتے۔3۔ جو ورزش کرتے ہیں۔

جو فرد خدا اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کرے گا اسے اللہ تعالیٰ اور اس کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی رضا حاصل ہوگی اور وہ جنت میں جائے گا۔سگریٹ نوشی صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے۔مختلف بیماریوں کے علاوہ اس سے مردانہ قوت بھی کم ہو جاتی ہے۔اور وہ لوگ جو باقاعدہ ورزش کرتے ہیں،ان کی عمومی صحت عمدہ اور عمر طویل ہوتی ہے۔ یہ لوگ جسمانی اور ذہنی لحاظ سے چاک و چوبند ہوتے ہیں۔اسی لیے ترقی یافتہ قومیں کھیلوں اور ورزش کو بہت اہمیت دیتی ہیں۔

اچھی صحت کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- صبح کبھی خالی پیٹ سکول نہ جائیں۔اچھی صحت کے لیے ناشتہ بھرپور کیا جائے،دوپہر کا کھانا قدرے کم اور رات کا کھانا دوپہر سے کم کھایا جائے۔ رات کا کھانا ضرور کھایا جائے مگر ذرا جلدی کھا لیا جائے تاکہ سونے سے پہلے کافی حد تک ہضم ہو جائے۔آج کی ترقی یافتہ قومیں رات کا کھانا عموماً مغرب کے وقت کھا لیتی ہیں۔
- پھل اور سبزیاں زیادہ کھائی جائیں۔

- پانی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ روزانہ آٹھ دس گلاس پانی پینا صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ صبح اٹھتے ہی نہار منہ ایک دو گلاس پانی پینا معدے کے لیے بے حد مفید ہے۔
- پانی ہمیشہ اُبال کر پیا جائے۔
- چینی، نمک اور میدے کا استعمال کم کیا جائے۔
- تلی ہوئی چیزیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔
- بازاری چیزیں ہرگز نہ کھائیں۔ یہ صاف ستھری نہیں ہوتیں۔ ہیپاٹائٹس کی بڑی وجہ گندا پانی اور کھانے والی گندی چیزوں کا استعمال ہے۔ کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھا جائے۔
- بھرپور نیند لیں۔
- بول و براز کی حاجت کو فوراً پورا کیا جائے۔ ان ضرورتوں کو روکنے سے معدے اور دماغ پر نہایت برے اثرات پڑتے ہیں۔
- روزانہ ورزش کی جائے۔ کم از کم روزانہ 30 منٹ ورزش ضرور کی جائے۔ بہتر ہے کہ اپنی پسند کا کوئی کھیل کھیلیں خصوصاً فٹ بال، والی بال، ہاکی، سکواش، بیڈمنٹن، ٹینس، باسکٹ بال اور تیراکی وغیرہ کی جائے۔ پی ٹی کی جاسکتی ہے۔ رسہّ بھی کودا جاسکتا ہے۔ اگر ہر روز کھیلا نہ جاسکے تو ہفتے میں کم از کم 4 دن ضرور ورزش کی جائے۔ جم میں بھی ورزش کی جاسکتی ہے۔ ان ڈور کھیلیں مثلاً تاش، لڈو، کیرم بورڈ اور کمپیوٹر وغیرہ وقت کا ضیاع ہیں۔ کمپیوٹر کا زیادہ استعمال آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ ان سے ہر صورت بچیں۔ بلا ناغہ صبح 30 منٹ کی سیر کرلی جائے یا کسی وقت 15 منٹ کی جاگنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ آؤٹ ڈور کھیلوں سے نہ صرف جسم کو ورزش ملتی ہے بلکہ زیادہ آکسیجن بھی ملتی ہے جو جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔

☆☆☆

راستے کے حقوق

ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ایمان کے ساٹھ یا ستر سے کچھ اُوپر درجے ہیں۔ سب سے کم درجہ راستے سے کسی تکلیف دہ چیز کا اٹھانا (ہٹانا) ہے۔ (بخاری، مسلم)

☆ راستہ سے تکلیف دہ چیز دور کرنا صدقہ ہے۔ (بخاری، مسلم)

☆ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''میں نے ایک آدمی کو جنت میں چلتے پھرتے دیکھا جس نے راستے سے ایسے درخت کو کاٹ دیا تھا جو مسلمانوں کو تکلیف دیتا تھا۔ (مسلم)

دوسری روایت میں یہ الفاظ ہیں: ایک آدمی کا گزر درخت کی ٹہنی کے پاس سے ہوا جو راہ گزر پر واقع تھی۔ اس نے دل میں کہا میں اس ٹہنی کو ضرور بضرور دور کروں گا تاکہ یہ مسلمانوں کو ایذا نہ پہنچائے۔ پس اس کو جنت میں داخل کرلیا گیا۔ (بخاری، مسلم)

☆ تم راستوں میں بیٹھنے سے بچو، اگر تم نے وہاں بیٹھنا ہی ہے تو تم راستے کو اس کے حق دو۔ نگاہوں کو پست رکھو، دوسرے کو تکلیف دینے سے ہاتھ کو روکو۔ ایذا رساں چیزوں کو راستے سے دور کرو اور سلام کا جواب لوٹاؤ۔ (بخاری، مسلم)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے لعنت کرنے والے دو کاموں سے بچنے کا حکم دیا: 1۔ راستے میں پاخانہ کرنا 2۔ سایہ دار جگہ پر پاخانہ کرنا۔ (مسلم)

☆ حضرت معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ہم حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی معیت

میں ایک غزوہ میں گئے۔ وگوں نے قیام گاہوں کی جگہوں کو تنگ کر دیا اور راستہ بند کر دیا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک آدمی بھیج کر اعلان کرایا کہ جو شخص قیام گاہ میں تنگی پیدا کرے گا یا راستہ بند کرے گا تو اس کو جہاد کا ثواب نہ ملے گا۔ (ابوداؤد)

بدقسمتی سے ہمارے ہاں راستے کے حقوق کا بالکل خیال نہیں رکھا جاتا جس کی وجہ سے لوگوں کو جسمانی اور ذہنی اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم لوگ اکثر اوقات راستوں میں رکاوٹ کا سبب بنتے ہیں مثلاً:

- دکان دار اپنی دکان کے سامنے فٹ پاتھ پر اپنا سامان رکھ کر راستے کو بند کر دیتے ہیں جس سے پیدل چلنے والوں کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ ایک جرم ہے۔
- اکثر لوگ کسی کے گھر کے بڑے گیٹ کے سامنے گاڑی پارک کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے گھر والے اپنی گاڑی باہر نہیں نکال سکتے، اگر کوشش کریں تو پیچھے کھڑی گاڑی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- بعض لوگ سڑک کے بالکل درمیان میں گاڑی کھڑی کر کے خرید و فروخت کرنے لگتے ہیں جس کی وجہ سے ٹریفک متاثر ہوتی ہے۔
- بعض گاڑیوں والے اپنے معمولی آرام کے لیے دوسرے کی گاڑی کے پیچھے اپنی گاڑی پارک کر کے شاپنگ کے لیے چلے جاتے ہیں۔ بعض اوقات پہلی گاڑی والوں کو گھنٹوں انتظار کرنا پڑتا ہے کہ گاڑی والے صاحب آئیں اور اپنی گاڑی پیچھے ہٹائیں تاکہ وہ اپنی گاڑی نکال سکیں۔
- اسی طرح بعض اوقات موٹر سائیکل، گاڑی یا موٹر سائیکل کے پیچھے اس طرح کھڑی کر دی جاتی ہے کہ پیچھے ہٹنے کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔ اس طرح بعض لوگ پگڈنڈی کے بالکل درمیان گاڑی یا موٹر سائیکل کھڑی کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے گزرنے والوں کو تکلیف ہوتی ہے۔
- بعض اوقات ایک گاڑی سڑک کے درمیان خراب ہو جاتی ہے۔ مالک گاڑی کو وہاں چھوڑ کر مستری کو لینے چلا جاتا ہے۔ اس گاڑی کی وجہ سے ساری ٹریفک بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح کی گاڑیاں حادثات کا سبب بنتی ہیں۔ کوئی تیز رفتار گاڑی اس کھڑی گاڑی کو ٹکر مار سکتی ہے۔
- اسی طرح بعض لوگ سڑک کے بالکل درمیان میں گاڑی کھڑی کر کے ٹائر بدلنے لگتے ہیں۔ حالانکہ اس طرح کی گاڑیوں کو آسانی کے ساتھ سائڈ پر کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کی گاڑیاں رات کو اکثر حادثات کا باعث بنتی ہیں۔
- بہت سے نمازی حضرات مسجد کی سیڑھیوں کے سامنے موٹر سائیکل یا گاڑی کھڑی کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے نمازیوں کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے لوگ نماز کا ثواب کم اور راستہ روکنے کا گناہ زیادہ حاصل کرتے ہیں۔
- بہت سے لوگ چند گز کا فاصلہ بچانے کے لیے ٹریفک کی مخالف سمت میں سفر کرتے ہیں یعنی ون وے کی خلاف ورزی کرتے ہیں جو کسی حادثے کا سبب بن سکتی ہے۔ ویسے بھی یہ سیدھی سیدھی خودکشی ہے۔
- بہت سے لوگ کسی فنکشن کے انعقاد کے لیے اپنے گھر کے سامنے گلی بند کر دیتے ہیں جس سے لوگوں کو بے حد دشواری پیش آتی ہے۔ گلی بند کرنا قطعاً حرام ہے۔
- راستے میں پیشاب، پاخانہ کرنا یا گندگی پھینکنا گناہ ہے۔ اس سے ہر صورت میں بچا جائے۔
- اگر آپ کی وجہ سے گزرنے والوں کو تکلیف ہوتی ہے، وہ اس کا اظہار نہ کریں تو بھی آپ گناہ گار ہوں گے۔

یہ تمام صورتیں نہ صرف اخلاقی جرم ہیں بلکہ گناہ بھی ہیں۔ خدا کے لیے آپ یہ جرم اور گناہ نہ کریں۔ دوسروں کو بھی نہ کرنے دیں۔ اچھے انداز سے ان کو سمجھائیں۔ کبھی ون وے کی خلاف ورزی نہ کریں، چاہے آپ سائیکل پر ہوں۔ اس سے آپ اور آپ کی گاڑی محفوظ رہے گی۔ گلی بند نہ کریں، فٹ پاتھ نہ روکیں۔ سڑک پر گاڑی یا موٹر سائیکل اس طرح پارک کریں کہ اگر آپ کی گاڑی وہاں دو دن بھی کھڑی رہے تو کسی کو تکلیف نہ ہو۔ خرابی کی صورت میں گاڑی کو سائڈ پر کھڑی کر دیں۔ بہتر ہے کہ گاڑی کو تھوڑا دور کھڑا کریں۔ اس صورت میں

گاڑی کا نکالنا آسان ہوگا۔گاڑی نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ آپ کو پیدل چلنے کا موقع ملے گا جو صحت کے لیے بے حد مفید ہوگا۔

☆☆☆

مجلس کے آداب

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ کوئی شخص دوسرے کو ہرگز اس کی جگہ سے نہ اٹھائے تاکہ پھر خود وہاں بیٹھ جائے۔ (بخاری، مسلم)

☆ جب تم میں سے کوئی مجلس سے اٹھ جائے پھر وہ واپس لوٹ آئے تو وہ اس جگہ کا زیادہ حق دار ہے۔(مسلم)

☆ جب تین آدمی ہوں تو دو تیسرے کو چھوڑ کر سرگوشی نہ کریں۔(بخاری، مسلم)

یعنی اگر کسی محفل میں تین لوگ ہوں تو ان میں سے کوئی دو تیسرے کو شریک کیے بغیر آپس میں سرگوشی نہ کریں، کانا پھوسی نہ کریں، یعنی ایک دوسرے کے کان میں بات نہ کریں۔اس صورت میں تیسرے کی دل شکنی ہوتی ہے جو کہ اعلیٰ اخلاق کے منافی ہے۔اس صورت میں ایسی گفتگو کریں جس میں تینوں شامل ہوں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اس شخص پر لعنت فرمائی جو حلقے کے درمیان میں بیٹھے۔ (ابوداؤد)

اس چیز سے غرور وتکبر کی بو آتی ہے۔تکبر اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو سخت ناپسند ہے۔

O جب بڑے باتیں کر رہے ہوں تو بچے مداخلت نہ کریں۔البتہ اگر ان سے سوال کیا جائے تو جواب دیں۔اگر بچے کا بات کرنا ضروری ہے تو وہ بڑوں سے اجازت لے کر بات کرے۔

سفر کے آداب

- سفر ہمیشہ اللہ تعالیٰ کے پاک نام سے شروع کریں۔سفر شروع کرنے سے پہلے سفر کی دعا کریں۔
  سُبْحٰنَ الَّذِی سَخَّرَلَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِیْنَ وَ اِنَّا اِلٰی رَبِّنَا مُنْقَلِبُوْن۔
  بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰه
- یہ دعا بھی کریں کہ آپ کے فاصلے مختصر ہو جائیں اور سفر آسان ہو۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی مسافر کے لیے یہ دعا فرمائی:

☆ اے اللہ اس کے فاصلے کو سمیٹ دے اور سفر کو آسان کر دے۔(ترمذی)

- سفر کے لیے روانہ ہوتے وقت اور واپسی پر دو رکعت نفل شکرانے کے پڑھ لیں۔حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا یہی عمل تھا۔
- اگر آپ اپنی گاڑی پر جا رہے ہیں تو سفر شروع کرنے سے پہلے گاڑی کا تیل، پانی، بریک اور ٹائر وغیرہ چیک کر لیں۔
- بہتر ہے کہ لمبا سفر اکیلے نہ کریں، خصوصاً اپنی گاڑی میں رات کو اکیلے سفر نہ کیا جائے۔ کسی خرابی کی صورت میں آپ اکیلے زیادہ پریشان ہوں گے، اگر کوئی ساتھ ہو گا تو آپ کا حوصلہ بلند ہو گا۔پنکچر وغیرہ کی صورت میں دو آدمی جلد ٹائر بدل لیں گے۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے رات کو اکیلے سفر کرنے سے منع فرمایا ہے۔آپ ﷺ نے فرمایا کہ اکیلے سفر کرنے کی بجائے تین یا چار کے گروپ کی صورت میں سفر کیا جائے اور اپنے میں سے کسی ایک کو لیڈر بنایا جائے اور اس کی اطاعت کی جائے۔

البتہ بس، ٹرین اور جہاز وغیرہ میں اکیلے اور رات کو سفر کرنے میں کوئی ہرج نہیں۔البتہ لڑکیاں اس صورت میں بھی اکیلے سفر نہ کریں۔کسی خرابی کی صورت میں سخت پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

- اگر آپ پرائیویٹ طور پر سفر کر رہے ہیں تو آخری بس یا جہاز پر سفر نہ کریں۔بعض اوقات آخری بس کی روانگی یا جہاز کی فلائٹ منسوخ ہو جاتی ہے جس سے آپ کا سارا پروگرام خراب ہو جائے گا۔
- سفر میں کوئی کتاب ساتھ رکھیں تا کہ فارغ وقت میں بوریت سے بچنے کے لیے کتاب کا مطالعہ کریں۔
- بہتر ہے کہ سفر کرتے وقت ضرورت کی چیزیں مثلاً کنگھا، شیشہ، تیل، ٹوتھ برش اور پیسٹ، تولیہ، صابن، کریم، ریزر اور ادویات وغیرہ ساتھ رکھ لیں۔

☆ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کنگھا، شیشہ، تیل، مسواک اور سرمہ سفر میں ساتھ رکھتے تھے۔(ابن سعد)

- سفر میں سارے پیسے ایک ہی جیب میں نہ رکھیں بلکہ دو مختلف جیبوں میں رکھیں تا کہ خدانخواستہ ایک جگہ سے گم ہو جائیں تو دوسری جگہ محفوظ رہیں۔
- سفر میں آپ کے ہمراہ سامان بہت مختصر ہو۔
- سفر میں خستہ حال اور پھٹا ہوا بیگ یا سوٹ کیس لے کر نہ چلیں، سامان گم ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- سامان پر مضبوط سا Tag باندھ لیں جس پر آپ کا پورا نام، پتہ اور فون وغیرہ درج ہو۔ اگر بیگ وغیرہ کے ساتھ کسی خاص رنگ کا کپڑا باندھ لیں تو سامان کو تلاش کرنا آسان ہو گا۔
- اگر کسی نئی جگہ جا رہے ہیں تو سفر سے پہلے نقشوں کی مدد سے اس علاقے کے بارے میں

بھر پور معلومات حاصل کریں، خصوصاً سڑکوں، قیام گاہوں اور موسم کے حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔

- جب بھی کسی نئی جگہ جائیں تو ہمیشہ دن کی روشنی میں وہاں پہنچیں۔ رات کے وقت آپ بہت سے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- جب کبھی کسی نئی جگہ جائیں تو اس علاقے کے رسم ورواج کا احترام کریں اور زیادہ سے زیادہ خوش اخلاق اور متحمل مزاج ہونے کا ثبوت دیں۔
- سفر کے دوران کھانا ہلکا پھلکا کھائیں۔ گاڑی یا بس میں بیٹھے رہنے کی وجہ سے کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ باہر سے سلاد اور مچھلی وغیرہ نہ کھائیں البتہ اگر آپ کو پورا یقین ہو کہ یہ تازہ ہیں تو استعمال میں کوئی ہرج نہیں۔
- اگر کسی ہوٹل میں قیام کرنا ہو تو سامان کھولنے سے پہلے کھڑکیوں اور دروازوں کی کنڈیاں اور تالے وغیرہ اچھی طرح چیک کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے ہمیشہ تالے اور کنڈیاں لگالیں اور پردے گرا دیں تاکہ باہر سے کچھ نہ دیکھا جا سکے۔
- سفر میں قیمتی چیزیں ساتھ نہ رکھیں۔
- سفر کے دوران گھر والوں سے مسلسل رابطہ رکھیں۔
- واپسی پر رات کی بجائے دن کے وقت گھر پہنچیں۔ گھر والوں کو سرپرائز دینے کی بجائے ان کو آنے کی اطلاع دیں۔ ایسا نہ ہو کہ آپ گھر پہنچیں اور گھر والے کہیں گئے ہوئے ہوں۔

☆ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کبھی رات کے وقت سفر سے گھر نہ لوٹے۔ (بخاری)

- واپسی پر گھر والوں خصوصاً امی، ابو، بہن اور بھائیوں کے لیے تحائف ضرور لائیں، ان کا قیمتی ہونا ضروری نہیں۔ اس سے محبت بڑھتی ہے۔

☆☆☆

مہمان نوازی

اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاں مہمان کا بہت مرتبہ ہے۔ اسی لیے ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جو لوگ اللہ اور یوم آخرت پر ایمان رکھتے ہیں انھیں چاہیے کہ اپنے مہمان کی خاطر داری کریں۔ (بخاری، مسلم)

☆ مہمان نوازی تین دن تک ہے، اس کے بعد میزبان جو کچھ کرے گا وہ اس کے لیے صدقہ ہوگا۔ (بخاری، مسلم)

☆ جب آدمی اپنے بھائی کے یہاں جائے اور وہاں کھائے پیے، تو اس کے حق میں خیر و برکت کی دعا کرے۔ (ابوداؤد)

☆ جو شخص اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے اس کو چاہیے کہ وہ مہمان کی عزت کرے۔ (بخاری، مسلم)

مہمان دو طرح کے ہوتے ہیں: ایک وہ جو تھوڑی دیر کے لیے آپ کے ہاں آتے ہیں۔ دوسرے وہ جو قیام کرتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم کے مطابق ہر قسم کے مہمان کی عزت واحترام کریں۔ ان سے خندہ پیشانی سے ملیں۔ ان کی خوب خاطر مدارت اور خدمت کریں۔

قیام پذیر ہونے والے مہمان کی کم از کم تین دن اپنی حیثیت کے مطابق خوب خاطر و مدارت کریں۔

مہمان کو بوجھ نہ سمجھیں۔ان کی خاطر و مدارت سے آپ کے رزق میں کمی نہ ہوگی۔ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ مہمان اپنا رزق ساتھ لے کر آتا ہے۔جب وہ چلا جاتا ہے تو میزبان کے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں۔(مشکوٰۃ)

مہمان کے ساتھ ایسا سلوک کریں جو آپ خود اپنے لیے چاہتے ہیں۔ان کی خوب خدمت کریں۔ان کو عزت و احترام دیں۔ان کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں، کریں۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاں ایک طرف ہمیں مہمان کی خوب خدمت کرنے کا حکم دیا ہے، دوسری طرف مہمان کو بھی حکم دیا ہے کہ وہ بھی میزبان کے ہاں زیادہ دن نہ ٹھہرے ایسا نہ ہو کہ وہ بے چارا پریشان ہو جائے۔ارشادنبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ مہمان کے لیے جائز نہیں کہ اپنے میزبان کے پاس ٹھہرا رہے۔یہاں تک کہ اس کو پریشانی میں مبتلا کر دے۔(بخاری، مسلم)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مہمان کو دروازے پر خوش آمدید کہا جائے اور جب مہمان جانے لگے تو دروازے پر اسے الوداع کہا جائے۔اگر مہمان کا گھر قریب ہے تو اس کے گھر تک اس کو چھوڑا جائے۔یہ بہترین اخلاق ہے۔(ابن ماجہ، بیہقی)

☆ اگر آپ کسی کے گھر جاتے ہیں اور گھنٹی بجاتے ہیں، اندر سے پوچھا جاتا ہے کہ کون، تو ''میں'' کہنے کی بجائے اپنا نام بتائیں۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا یہی حکم ہے۔(بخاری)

☆ اگر آپ کسی کے گھر جائیں اور تین بار گھنٹی بجانے پر بھی اہل خانہ باہر نہ آئے تو واپس چلے جائیں۔برا نہ مانیں۔اگر آپ کو واپس جانے کو کہا جائے تو بھی برا نہ مانیں۔شاید اہل خانہ کو کوئی ایمرجنسی ہو۔اس لیے حکم ربانی ہے:

☆ اگر واپس جانے کو کہا جائے تو واپس چلے جائیں۔برا نہ مانیں، یہی بہتر اور پاکیزہ ہے۔(النور۔28)

اس طرح اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ اجازت حاصل کرنا تین مرتبہ ہے۔پس اگر تمھیں اجازت مل جائے (تو ٹھیک) ورنہ واپس لوٹ جاؤ۔(بخاری، مسلم)

☆ ایک دفعہ گھنٹی بجائیں اور پھر دروازے کے سامنے سے ہٹ کر ایک طرف کھڑے ہوں تا کہ دروازہ کھلنے پر آپ کی نظر اندر نہ جا سکے۔تھوڑی دیر انتظار کریں پھر دوسری اور کچھ دیر بعد تیسری گھنٹی بجائیں۔زیادہ گھنٹیاں اور لمبی گھنٹی بجانا بد اخلاقی ہے۔یہ بد اخلاقی آپ نہ کریں۔

☆☆☆

ٹریفک کے آداب

O شہراور مصروف سڑکوں پر ہرگز تیز رفتاری نہ کریں۔مقررہ رفتار کی پابندی کریں، ورنہ آپ کسی حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

O اپنی لین میں رہیں، ضرورت سے زیادہ جگہ نہ لیں، گاڑی کو نہ لہرائیں، بار بار لین نہ بدلیں۔اس سے حادثہ ہوسکتا ہے۔

☆ گارے اور پانی میں گاڑی تیز نہ چلائیں۔اس سے دوسروں کے کپڑے خراب ہوتے ہیں۔یہ ایک گھٹیا حرکت ہے۔یہ گھٹیا حرکت آپ نہ کریں۔

O پیدل چلنے والوں کے لیے تکلیف کا باعث نہ بنیں۔رک جائیں، انھیں گزرنے دیں۔ یہ اچھے اخلاق کی علامت ہے۔

O سکول، کھیل کے میدان، بچوں اور جانوروں کے قریب سے گزرتے وقت رفتار کم کریں۔تیز رفتاری سے حادثہ ہوسکتا ہے۔

O ٹریفک کے اصولوں کی پابندی کریں۔

☆ غیر ضروری ہارن نہ بجائیں۔ترقی یافتہ ممالک میں آپ برسوں ہارن کی آواز نہ سنیں گے۔آپ بھی صبر کرنا سیکھ لیں۔

O سکول، ہسپتال، مسجد اور گھروں کے علاقے میں غیر ضروری ہارن نہ بجائیں۔خصوصاً پیدل چلنے والوں کے لیے ہرگز ہارن نہ بجائیں۔یہ بداخلاقی ہے۔

O رات کے وقت اپنی گاڑی کی روشنی مدھم (Low Beam) رکھیں۔خصوصاً دوطرفہ ٹریفک کی صورت میں۔تیز روشنی اکثر حادثے کا سبب بنتی ہے، سامنے والا فرد آپ کی گاڑی میں ٹکر مار سکتا ہے کیونکہ اس کو صاف نظر نہیں آتا۔

O اگر آپ گاڑی آہستہ چلا رہے ہیں تو انتہائی بائیں طرف والی لین میں چلیں۔اس طرح سست رفتار ٹریفک مثلاً بس، ٹرک، موٹر سائیکل، رکشہ، سائیکل اور تانگہ وغیرہ کو ہمیشہ انتہائی بائیں لین میں چلنا چاہیے۔اس صورت میں سارے محفوظ رہیں گے۔ موٹر سائیکل والے اکثر تیز لین میں چلتے ہیں، یہ اکثر کسی نہ کسی حادثے کا شکار ہو جاتے ہیں۔اگر آپ موٹر سائیکل چلاتے ہیں تو ہمیشہ بائیں لین میں چلیں۔انشاءاللہ محفوظ رہیں گے۔

O خواتین اور بزرگ ڈرائیوروں کے لیے خوش اخلاقی کا مظاہرہ کریں۔ان کو جگہ دیں۔ آگے نکلنے دیں، کراس کرنے دیں۔

O اشاروں کی پابندی کریں۔اشاروں کی پابندی سے حکومت کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اشارے صرف ہماری حفاظت کے لیے لگائے گئے ہیں۔لہٰذا ہر حال میں اشاروں کی پابندی کریں، آپ کی جان اور گاڑی محفوظ رہے گی۔انشاءاللہ

O آگے نکلنے والوں کو خوش اخلاقی سے آگے نکلنے کا رستہ دیں۔

O ایمبولینس یا ہنگامی گاڑیوں کو فوراً آگے نکلنے کا راستہ دیں، فوراً بائیں لین میں ہو جائیں۔

O جونہی کوئی شخص پیدل سڑک کراس کرنے کے لیے سڑک میں داخل ہو تو فوراً رک جائیں۔اسے آرام سے سڑک پار کرنے دیں، یہ بھی نیکی ہے۔

O کبھی بھی ون وے کی خلاف ورزی نہ کریں۔اس سے گاڑی اور آپ کی جان کو نقصان پہنچ سکتا ہے، یہ سیدھی سیدھی خودکشی ہے۔

O اکثر اوقات میں روڈ کے اشارے پر انتہائی بائیں طرف کی لین ٹریفک کے لیے کھلی ہوتی ہے تاکہ بائیں طرف جانے والی ٹریفک چلتی رہے اور سڑک پر رش کم ہو۔لہٰذا بائیں طرف جانے والی ٹریفک کو جانے کا راستہ دیں۔ان کا راستہ نہ روکیں، کسی کا

راستہ روکنا گناہ ہے۔ ہم اکثر یہ گناہ کرتے ہیں۔

- دوطرفہ ٹریفک کی صورت میں کبھی اپنی لین (جانے والی) کو چھوڑ کر سامنے سے آنے والی ٹریفک کی لین میں نہ جائیں۔ اکثر لوگ اسے خالی دیکھ کر اس لین میں چلے جاتے ہیں، اس طرح ٹریفک رک جاتی ہے اور آپ گھنٹوں ٹریفک میں پھنسے رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی لین میں رہیں گے تو جلد نکل جائیں گے۔ ہمارے ہاں ٹریفک زیادہ تر اسی وجہ سے رکی رہتی ہے اور لوگ گھنٹوں ٹریفک میں پھنسے رہتے ہیں۔
- گاڑی چلاتے وقت سیٹ بیلٹ باندھ لیں یوں حادثے کی صورت میں آپ شدید چوٹوں سے محفوظ رہتے ہیں۔
- اکثر لوگ چلتی ہوئی گاڑی سے بے کار چیزیں مثلاً سگریٹ کا ٹکڑا، سگریٹ کی خالی ڈبیہ، شاپر بیگ، کاغذ اور خالی بوتل وغیرہ باہر پھینک دیتے ہیں، اس طرح خوبصورت اور صاف ستھری سڑک کو گندا کر دیتے ہیں۔ یہ انتہائی گھٹیا حرکت ہے۔ یہ گھٹیا حرکت آپ ہرگز نہ کریں۔ اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی یہ گھٹیا حرکت نہ کرنے دیں۔
- گاڑی چلاتے ہوئے موبائل فون ہرگز استعمال نہ کریں۔ آج کل حادثات کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔
- اگلی گاڑی سے مناسب فاصلہ رکھیں تا کہ اگر اگلی گاڑی کو اچانک بریک لگانی پڑے تو آپ کی گاڑی اس گاڑی سے ٹکرا نہ جائے۔ ٹکر کی صورت میں قصور ہمیشہ پچھلی گاڑی کا ہوتا ہے۔
- پیچھے سے لائٹیں مارنا بھی گھٹیا حرکت ہے۔
- موٹر سائیکل چلاتے ہوئے ہمیشہ ہیلمٹ پہنیں۔ موٹر سائیکل آسانی سے پھسل جاتا ہے، اس صورت میں عموماً سر پر چوٹ لگتی ہے جو اکثر موت کا سبب بنتی ہے۔ ہیلمٹ کی وجہ سے فرد سر کی شدید چوٹ سے محفوظ رہتا ہے۔ ہمارے ہاں اکثر لوگ ہیلمٹ نہیں پہنتے مگر پولیس چالان سے بچنے کے لیے ہیلمٹ کو موٹر سائیکل کے ساتھ لٹکا لیتے ہیں۔ ہیلمٹ پہننے کا فائدہ آپ کو ہے نہ کہ پولیس یا حکومت کو۔ اپنی جان کی حفاظت کے لیے موٹر سائیکل چلاتے ہوئے ہمیشہ ہیلمٹ پہنیں۔
- موٹر سائیکل چلاتے ہوئے ون ویلنگ ہرگز نہ کریں۔ اس کی وجہ سے ہر سال بہت سے نوجوان جان کی بازی ہار جاتے ہیں اور ماں باپ کو روتا دھوتا چھوڑ جاتے ہیں۔
- گاڑی پارک کرتے ہوئے دوسروں کا خیال رکھیں، آپ کی وجہ سے کسی دوسرے کو تکلیف نہ ہو۔ سڑک پر گاڑی اس طرح پارک کریں کہ ٹریفک کی روانی میں فرق نہ پڑے۔ پھل وغیرہ لینے کے لیے سڑک کے درمیان میں گاڑی کھڑی نہ کریں۔ کسی کی گاڑی کے پیچھے گاڑی کھڑی نہ کریں، ورنہ دوسرا فرد اپنی گاڑی نکالتے ہوئے آپ کی گاڑی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- مسجد کی سیڑھیوں کے سامنے موٹر سائیکل یا گاڑی پارک نہ کریں۔ ہمارے ہاں اکثر لوگ مسجد کی سیڑھیوں کے سامنے گاڑی پارک کرتے ہیں یا پھر کسی دوسری گاڑی کے پیچھے پارک کر دیتے ہیں۔
- لوگوں کے گھروں کے سامنے گاڑی پارک نہ کریں تا کہ ان کو گاڑی نکالنے میں دقت نہ ہو ورنہ آپ کی گاڑی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- کبھی اس طرح پارکنگ نہ کریں کہ راستہ رکے یا آپ کی گاڑی کسی کے لیے تکلیف کا باعث ہو۔ راستہ روکنا بہت بڑا گناہ ہے۔ اس گناہ سے بچیے۔
- بعض اوقات ہم سے کسی کا نقصان ہو جاتا ہے مثلاً آپ کسی کی گاڑی کو ٹکر مار دیتے ہیں۔ مالک وہاں موجود نہیں۔ آپ وہاں سے بھاگ سکتے ہیں۔ چونکہ نقصان آپ سے ہوا لہٰذا اس کی تلافی بھی آپ نے کرنی ہے۔ اگر یہاں نہیں کریں گے تو قیامت کے روز یہ نقصان پورا کرنا ہوگا۔ وہاں نقصان پورا کرنا بہت مشکل ہوگا۔ بہتر ہے کہ اسی دنیا میں پورا کر دیں۔ اس کے لیے کسی کاغذ پر اپنا فون نمبر لکھ کر اس گاڑی کے وائپر کے نیچے رکھ دیں تا کہ مالک نقصان کی تلافی کے لیے آپ سے رابطہ کر سکے۔ یہ اعلیٰ اخلاق کی علامت ہے۔
- پیدل چلتے وقت بھی ٹریفک کے اصولوں کی پابندی کریں۔
- پیدل فٹ پاتھ پر چلیں۔ اگر فٹ پاتھ موجود نہیں تو بہتر ہے کہ سڑک کے دائیں طرف چلیں تا کہ آپ سامنے سے آنے والے ٹریفک کو دیکھ سکیں۔

- پیدل سڑک کراس کرتے وقت کوشش کریں کہ زیبرا کراسنگ پر سڑک پار کریں۔ سڑک پار کرتے وقت پہلے دائیں طرف دیکھیں پھر بائیں طرف اور آخر میں پھر دائیں طرف دیکھیں۔ اگر گاڑی وغیرہ نہ ہو تو تیزی سے سڑک پار کرلیں۔
- چلتی بس اور وین پر سوار ہونے کی ہرگز کوشش نہ کریں، اس کے رکنے کا انتظار کریں۔ ہر سال کئی بدقسمت لوگ چلتی ہوئی گاڑی میں سوار ہوتے وقت گاڑی کے نیچے آجاتے ہیں۔

☆ سڑک پر کبھی نہ کھیلیں۔ ہمارے ہاں اکثر بچے سڑکوں پر کرکٹ کھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے بچے بال کے پیچھے بھاگتے ہوئے گاڑی سے ٹکرا کر زخمی ہو جاتے ہیں۔ بڑا حادثہ بھی ہوسکتا ہے۔

☆ حادثہ دیکھیں تو رک جائیں، ان کی مدد کریں، شاید آپ کی مدد سے کسی کی جان بچ جائے۔ ایک جان کو بچانا سارے لوگوں کو بچانے کے برابر ہے۔ (القرآن)

☆ اگر کوئی گاڑی سڑک کے کنارے رکی ہوئی ہو تو رک کر وجہ پوچھیں۔ ان کی مدد کریں، آپ کی مدد سے ان کی مشکل حل ہو جائے گی۔ جو فرد لوگوں کی مدد کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی مدد کرتا ہے۔

☆☆☆

بیمار پرسی

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ ایک مومن کے دوسرے مومن پر 6 حقوق ہیں۔ (ان میں سے ایک یہ ہے کہ) جب وہ بیمار ہو تو اس کی بیمار پرسی کرے۔ (نسائی، ترمذی)

☆ فرمایا کہ مریض کی عیادت کرو، بھوکے کو کھانا کھلاؤ۔ (بخاری)

☆ مسلمان جب صبح کے وقت مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کرتا ہے تو شام تک 70 ہزار فرشتے اس کے لیے دعائے خیر کرتے ہیں اور اگر شام کے وقت اس کی عیادت کرتا ہے تو 70 ہزار فرشتے صبح تک اس کے لیے دعائیں کرتے ہیں اور اس کے لیے جنت میں چنے ہوئے پھل ہوں گے۔ (ترمذی)

☆ جو شخص کسی کی بیمار پرسی کرے یا صرف اللہ کے لیے اپنے بھائی کی زیارت کرے تو ایک پکارنے والا بلند آواز سے کہتا ہے کہ تجھے مبارک ہو اور تیرا چلنا خوشگوار ہو اور تجھے جنت میں مقام ملے۔ (ترمذی)

چنانچہ اگر آپ کا کوئی دوست بیمار ہو جائے تو اس کی تیمارداری کریں۔ اس کے پاس جا کر اس کی طبیعت کا حال پوچھیں اور اسے حوصلہ اور تسلی دیں کہ وہ انشاء اللہ جلد صحت یاب ہو جائے گا۔ اسے بتائیں کہ اس بیماری سے اس کے گناہ جھڑ جائیں گے۔ پھر اس کی صحت کے لیے دعا کریں۔ اس سے مریض کو حوصلہ ملے گا اور آپ کو بیمار پرسی کا بے حساب ثواب ملے گا۔

- مریض سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے دعائے خیر کرے۔ مریض کی دعا جلد قبول ہوتی ہے۔
- بیمار پُرسی کرتے وقت مریض کے لیے پھل، پھول، کیک، یا کارڈ وغیرہ ضرور لے جائیں۔ اس سے محبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تحفہ دینا اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سنت ہے۔
- مریض کے پاس زیادہ دیر نہ بیٹھیں۔

☆☆☆

جنازے کے آداب

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے سات باتوں کا حکم دیا (ان میں سے دو یہ ہیں) 1۔ مریض کی عیادت کرنا، 2۔ جنازے کے ساتھ جانا۔ (بخاری، مسلم)

☆ ایک دوسری حدیث میں اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے جنازے کے ہمراہ جانے کا حکم دیا۔ (بخاری)

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے: ''جو شخص جنازے میں شریک ہو (جنازے کی نماز پڑھے) اس کے لیے قیراط اجر ہے۔ جو دفن تک موجود رہا اس کو دو قیراط۔ آپ سے عرض کیا گیا کہ قیراط کیا ہے؟ آپ نے فرمایا: ''دو بڑے پہاڑوں کے برابر۔'' (بخاری، مسلم)

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ جب تم جنازہ دیکھو تو کھڑے ہو جاؤ۔ (بخاری)

☆ میت پر نوحہ کرنا (بین کرنا) کفر کا سبب بنتا ہے۔ (مسلم)

☆ وہ ہم میں سے نہیں جس نے رخساروں کو پیٹا، گریبانوں کو پھاڑا اور جاہلیت کا بول بولا۔ (بخاری، مسلم)

☆ کسی عورت جو اللہ تعالیٰ اور آخرت پر ایمان رکھتی ہو، کے لیے حلال نہیں کہ وہ کسی میت پر تین راتوں سے زیادہ افسوس کرے مگر خاوند پر چار مہینے اور دس دن۔ (بخاری، مسلم)

☆ حضرت جعفر طیار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی شہادت کے موقع پر ان کے گھر سے عورتوں کی چیخوں کی اور ماتم کی آوازیں زور زور سے آ رہی تھیں کہ آقا جی نے پیغام بھجوایا کہ ماتم نہ کریں۔ جب وہ باز نہ آئیں تو فرمایا ان کے منہ میں خاک بھر دو۔

چنانچہ ہمیں کسی فوت ہونے والے کی نماز جنازہ میں شریک ہونا چاہیے۔ یہ بہت بڑی نیکی اور اجر کا کام ہے۔ تاہم ایک مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ کسی عزیز کی وفات پر اپنے منہ کو پیٹے، کپڑے پھاڑے یا بین کرے، مگر حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے رونے سے منع نہیں فرمایا۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم بھی اپنے بیٹے کی وفات پر روئے تھے۔

نمازِ جنازہ کی دعا

اَللّٰھُمَّ اغْفِرْ لِحَیِّنَا وَ مَیِّتِنَا وَ شَاھِدِنَا وَ غَائِبِنَا وَ صَغِیْرِنَا وَکَبِیْرِنَا وَذَکَرِنَا وَ اُنْثَانَا اَللّٰھُمَّ مَنْ اَحْیَیْتَہٗ مِنَّا فَاَحْیِہٖ عَلَی الْاِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّیْتَہٗ مِنَّا فَتَوَفَّہٗ عَلَی الْاِیْمَانِ ۔ اَللّٰھُمَّ لَا تَحْرِمْنَا اَجْرَہٗ وَلَا تَفْتِنَّا بَعْدَہٗ۔ (مسلم)

☆☆☆

متفرق آداب

ان چھوٹی چھوٹی چیزوں سے نہ صرف آپ کا ربّ آپ سے راضی ہوگا، بلکہ لوگ آپ کی تعریف کریں گے، آپ کو پسند کریں گے اور آپ کو دعائیں بھی دیں گے۔

- بڑوں کے ساتھ ہمیشہ با ادب اور شائستہ طریقے سے پیش آئیں۔ ان کا احترام کریں۔ ان سے اونچی آواز میں بات نہ کریں۔ بدتمیزی اور گستاخی نہ کریں بلکہ عزت و احترام کریں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

☆ وہ شخص ہم میں سے نہیں جو بڑوں کی عزت نہ کرے۔ (ترمذی)

- دوسروں خصوصاً خواتین، بڑوں اور بچوں کے لیے دروازہ کھولیں۔ بس میں خواتین اور بزرگوں کو اپنی سیٹ دے کر ان سے دعائیں لیں۔ اللہ تعالیٰ بھی بہت خوش ہوں گے۔
- کسی کی بات کو نہ ٹوکیں خصوصاً بڑوں کی باتوں میں مداخلت نہ کریں۔ اگر ضروری بات کرنی ہے تو اجازت لے کر بات کریں۔

☆ لوگوں کی مدد اور خدمت کریں، حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ ''جو اپنے بھائی کے کام میں لگا رہتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے کام میں لگا رہتا ہے۔'' (بخاری، مسلم)

- اگر کسی کو آپ سے تکلیف پہنچے تو نہ صرف اپنی غلطی کا اعتراف کریں بلکہ ان سے معذرت کریں، معافی مانگیں۔
- کسی سے بھی ملیں آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا

ارشاد ہے:

☆ اپنے بھائی کو دیکھ کر مسکرا دینا صدقہ ہے۔(ترمذی)

O جس کے چہرے پر اکثر مسکراہٹ رہتی ہو، لوگ اسے بے حد پسند کرتے ہیں۔

☆ اپنے کسی دوست کو پریشان نہ کریں، ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے: ''ایک مسلمان کے لیے حلال نہیں کہ وہ دوسرے مسلمان کو مضطرب / پریشان کرے'' (ابوداوٗد) یعنی کسی کو پریشان کرنا حرام اور گناہ ہے۔

O چیزیں خریدتے وقت، ٹکٹ لیتے ہوئے اور بل وغیرہ دیتے ہوئے ہمیشہ لائن میں کھڑے ہوں، اس سے آپ کی باری جلد آ جائے گی۔ ترقی یافتہ ممالک کے لوگ اور شائستہ لوگ اسی طرح کرتے ہیں۔

O دوسرے لوگوں کی مدد کرنے کے مواقع تلاش کریں۔ کسی خاتون یا بزرگ کا سامان اٹھا لیں۔ سامان اٹھانے میں ان کی مدد کریں۔ کسی مسافر کو راستہ بتا دیں۔ ان کی مدد کریں۔ اپنے دوست کی تعلیم میں مدد کریں، اس سے آپ کے علم میں بھی اضافہ ہوگا۔ آپ لوگوں کی مدد کریں گے تو خدا آپ کی مدد کرے گا۔ کائنات کا اصول ہے کہ آپ جو دیں گے وہی لیں گے۔

☆ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ''جو شخص اپنے بھائی کی ضرورت کے وقت اس کے کام آئے گا، اللہ تعالیٰ اس کی ضرورت کے وقت مدد کرے گا۔'' (بخاری، مسلم)

O گھر کے کاموں میں ہمیشہ والدین کی مدد کریں۔ یہ مدد خوش دلی سے ہو۔

O کسی کے دفتر جائیں تو اگر کمرے کا دروازہ پہلے بند تھا، اندر داخل ہونے کے بعد آپ بھی دروازہ بند کر دیں۔ یعنی دروازہ جس حالت میں تھا اسی حالت میں چھوڑیں۔ کھلا یا بند۔ اسی طرح کمرے سے باہر آتے وقت بھی اطمینان کے ساتھ دروازہ بند کریں۔ اسی طرح ملاقات کے خاتمے پر کرسی سے اٹھتے وقت کرسی کو دوبارہ پہلے والی جگہ پر رکھیں۔ اسی طرح گھر میں بھی کرسی سے اٹھتے وقت کرسی کو واپس اپنی جگہ پر رکھیں۔

O چیزوں کو استعمال کے بعد ان کی جگہ پر رکھیں تاکہ دوبارہ حاصل کرنے میں آسانی رہے۔

O کسی کے ہاں اجازت لیے یا اطلاع کیے بغیر نہ جائیں۔ کسی دوست یا عزیز کے کمرے میں داخل ہوتے وقت بھی دروازہ کھٹکھٹائیں۔

O اجازت لیے بغیر گھر سے باہر نہ جائیں۔

O جب کسی کمرے سے باہر نکلیں (گھر کا کمرہ، کلاس روم، واش روم وغیرہ) اس کی لائٹیں اور پنکھا بند کر دیں۔ واش روم کی ٹوٹی بند کر دیں۔ گھر میں غیر ضروری روشنیاں بجھا دیں۔

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

☆ اگر تم میں سے کسی کو چھینک آئے تو وہ الحمد للہ کہے اور اس کا مسلمان بھائی (سننے والا) یرحمک اللہ کہے۔ (بخاری)

چھینکتے وقت منہ کے آگے ہاتھ رکھ لیجیے تاکہ چھینٹے دوسروں پر نہ پڑیں۔ یا منہ دوسری طرف کر لیں۔

☆ ''جب تم میں سے کسی کو جمائی آئے تو اپنے ہاتھ سے منہ کو بند کرے۔ (مسلم)

☆ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جب ہم کسی بلندی پر چڑھتے تو اللہ اکبر کہتے اور جب نیچے اترتے تو سبحان اللہ پڑھتے۔ (بخاری)

O قبلہ کی طرف منہ کر کے ہرگز نہ تھوکیں۔ قبلہ کا احترام کریں۔

☆ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے: ''دنیا کے معاملے میں تم ان لوگوں کو دیکھو جو تم سے کم تر ہوں، ان کو مت دیکھو، جو تم سے اوپر ہوں۔ (بخاری، مسلم)

اس طرح آپ پُرسکون ہوں گے۔

☆ آپ کی زندگی سادہ ہو۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ بے شک سادگی ایمان کا حصہ ہے۔ (ابوداوٗد)

O سادہ رہیں، خوش رہیں۔

O ملازمین کے ساتھ اچھا سلوک کریں، برا بھلا نہ کہیں، معاف کر دیں۔

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ غلام کو کتنی بار معاف کیا جائے۔حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ایک دن میں 70 بار۔(ابوداؤد)

☆ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد ذہن میں رکھیں:''جس کا آج اس کے گزرے کل سے اچھا نہ ہو، وہ ہلاک ہوگیا۔'' چنانچہ تعلیمی لحاظ سے آپ کا آج گزرے کل سے بہتر ہوتا کہ آپ دنیا اور آخرت میں کامیاب ہوں۔

- O ریڈیو اور ٹی وی بلند آواز سے چلا کر لوگوں کو پریشان نہ کریں۔
- O قانون کا احترام کریں۔قانون کا احترام نہ کرنا بھی گناہ ہے۔
- O اپنے سکول کے قوانین کی پابندی کریں۔
- O سکول میں ادھر ادھر تھوکنے سے گریز کریں۔
- O کسی کے باغ، باغیچے سے پھول نہ توڑیں۔یہ بہت گھٹیا حرکت ہے۔

☆ ''اور دیکھو کسی چیز کے بارے میں کبھی یہ نہ کہا کرو کہ میں کل یہ کام کرلوں گا، اِلا یہ کہ اللہ چاہے۔''(الکھف 23-23)۔یعنی انشاءاللہ کہو۔

- O دست سوال سے گریز کریں۔
- O دنیا میں دو طرح کے لوگ بہت خوش قسمت ہوتے ہیں۔ایک وہ جو کوئی نشہ نہیں کرتے خصوصاً سگریٹ نہیں پیتے۔ ہر نشہ مضرِ صحت ہے۔دوسرے وہ جو ورزش کرتے ہیں۔ ورزش کی بہت سی اقسام ہیں۔ان میں اپنی پسند کا کھیل مثلاً باسکٹ بال، فٹ بال، ہاکی اور سکاش وغیرہ کھیلیں۔اس سے فرد کو ورزش کے علاوہ تفریح بھی ملتی ہے جس سے انسان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ورزش کے بہت سے فوائد ہیں مثلاً:
- O ورزش فرد کو صحت منداور توانا بناتی ہے۔
- O جب فرد صحت مند ہو تو اس کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔
- O ورزش ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔
- O ورزش کی وجہ سے فرد کا جسم خوبصورت ہوجاتا ہے جس سے اس کا تصورِ ذات بہتر ہوتا ہے۔
- O ورزش فرد کو پُر امید اور اس کی سوچ کو مثبت بناتی ہے۔
- O ورزش فرد کی غور و فکر، حافظہ اور استدلال کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔
- O ورزش قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے جس سے فرد نہ صرف مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ اس کی عمر بھی لمبی ہوتی ہے۔
- O ورزش کی طرح روزانہ مطالعہ بھی کامیابی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ ہر طالب علم کو نصابی کتب کے علاوہ روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ مطالعہ ضرور کرنا چاہیے۔مطالعہ میں قرآن و حدیث، سیرت، ادب، تاریخ، سوانح عمریاں اور زندگی کو بدلنے والی دوسری کتب کا مطالعہ شامل ہے۔صرف قصے کہانیاں پڑھنا اپنی زندگی کو ضائع کرنا ہے۔ایسا مطالعہ کریں جس سے آپ کو کچھ حاصل ہو، جو آپ کی زندگی کو بدل دے۔کامیاب لوگ 12 تا 24 کتب سالانہ پڑھتے ہیں۔
- O لوگوں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔آپ پُر سکون رہیں گے۔
- O ملکی قانون پر خوش دلی کے ساتھ عمل کیا جائے۔اس میں ہمیشہ اپنا فائدہ ہوتا ہے۔
- O فون کرتے وقت پہلے السلام علیکم کہیں، پھر مختصر طور پر اپنا تعارف کرائیں اور پوچھیں کہ کیا آپ ان کا کچھ وقت لے سکتے ہیں اور پھر سکون اور شائستگی سے بات کریں۔
- O فون سنتے وقت پہلے السلام علیکم کہیں، پھر اپنا مختصر تعارف کرائیں۔اور پھر سکون، اِطمینان اور شائستگی سے بات سنیں۔
- O فون پر فضول گپ شپ نہ کریں۔
- O بہتر ہے کہ نوجوان لڑکیاں نامعلوم افراد کے فون نہ سنیں۔

☆☆☆

دُعائیں

☆ دُعا ہمیشہ پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ مانگنی چاہیے جیسا کہ حضرت ذکریا علیہ السلام فرمایا کرتے تھے کہ میں اپنے رب سے دعا مانگ کر کبھی محروم نہیں رہا۔

☆ وَلَمۡ اَكُنۡ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا (سورۃ مریم،4)

''اور اے میرے رب! میں تجھ سے دعا کر کے کبھی محروم نہیں رہا۔''

اِنَّ رَبِّیۡ لَسَمِيۡعُ الدُّعَآءِ ''بے شک میرا رب خوب دعا سنتا ہے۔''

☆ دُعا عبادت کا مغز ہے اور ایک دوسری روایت میں ہے کہ دُعا مومن کا اسلحہ ہے۔

☆ دُعا ہمیشہ خدائے بزرگ و برتر سے مانگئے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ تو کہا کرتے تھے کہ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جوتے کے تسمے سے لے کر چھوٹی بڑی چیز اسی رب رحمٰن سے مانگی جائے تو ایسا کرنے سے وہ دنیا سے بے نیاز کر دیتا ہے۔ ایک حدیث کے لفظ تو اور بھی دل کو چھو لینے والے ہیں، فرمایا: ''اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے باعزت دعا مانگنے والے ہیں۔''

دنیا و آخرت کی بہتری کے لیے دعائیں:

☆ رَبَّنَآ اٰتِنَا فِی الدُّنۡيَا حَسَنَةً وَّفِی الۡاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(سورۃ البقرہ،201)

''اے ہمارے رب! ہمیں دنیا میں بھی بھلائی دے اور آخرت میں بھی بھلائی دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔''

☆ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ اِنۡ نَّسِيۡنَآ اَوۡ اَخۡطَاۡنَا رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ اِصۡرًا كَمَا حَمَلۡتَهٗ عَلَى الَّذِيۡنَ مِنۡ قَبۡلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ وَاعۡفُ عَنَّا وَاغۡفِرۡ لَنَا وَارۡحَمۡنَا اَنۡتَ مَوۡلٰٮنَا فَانۡصُرۡنَا عَلَى الۡقَوۡمِ الۡكٰفِرِيۡنَ

(سورۃ البقرۃ،286)

''اے ہمارے رب! اگر ہم سے بھول چوک ہو جائے تو ہماری گرفت نہ کر۔ اے ہمارے رب! ہم پر ایسا بوجھ نہ ڈال جو تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا۔ اے ہمارے رب! جس بوجھ کو اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں، وہ ہم سے نہ اٹھوا اور ہم سے درگزر فرما اور ہمیں بخش دے، اور ہم پر رحم فرما، تو ہی ہمارا کارساز ہے، پس تو کافروں کے مقابلے میں ہماری مدد فرما۔''

☆ رَبَّنَآ اِنَّنَآ اٰمَنَّا فَاغۡفِرۡ لَنَا ذُنُوۡبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (سورۂ آلِ عمران،16)

''اے ہمارے رب! بے شک ہم ایمان لائے، پس تو ہمارے گناہ بخش دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔''

☆ سُبۡحٰنَكَ رَبِّ اِنِّیۡ ظَلَمۡتُ نَفۡسِیۡ فَاغۡفِرۡلِیۡ فَاِنَّهٗ لَا يَغۡفِرُ الذُّنُوۡبَ اِلَّا اَنۡتَ

تو پاک ہے اے میرے ربّ، میں نے اپنی جان پر ظلم کیا۔ مجھے بخش، کیونکہ گناہوں کا بخشنے والا تیرے سوا کوئی نہیں۔

خاص موقعوں کی دعائیں

سوتے وقت کی دعا

حضرت حذیفہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب بستر پر لیٹتے تو اپنا دایاں ہاتھ دائیں رخسار مبارک کے نیچے رکھ کر یہ دعا پڑھتے۔

اَللّٰهُمَّ بِاسۡمِكَ اَمُوۡتُ وَاَحۡيٰ

یا الٰہی تیرے نام سے مرتا ہوں اور زندہ ہوں گا۔

بیدار ہونے کے وقت کی دعا

حضرت حذیفہؓ راوی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم رات کے وقت جب بیدار ہوتے تو فرماتے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِی اَحْيَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَاوَ اِلَيْهِ النُّشُوْرُ ۔

سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے زندہ کیا ہم کو بعد اس کے مارا تھا، ہمیں اور اس کی طرف جی اٹھ کر جانا ہے۔

بیت الخلا میں داخل ہونے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَ الْخَبَآئِثِ

اللہ کا نام لے کر (میں داخل ہوتا ہوں) اے اللہ! میں پناہ میں آتا ہوں آپ کی، ناپاک جنوں اور جنیوں سے۔

بیت الخلا سے باہر آنے کی دعا

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب جائے ضرور یہ سے نکلتے تو فرماتے۔

غُفْرَانَكَ (الٰہی) میں آپ سے بخشش چاہتا ہوں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم جائے ضرور یہ سے باہر تشریف لاتے تو یہ دعا پڑھتے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَذْهَبَ عَنِّی الْاَذٰی وَعَافَانِیْ

حمد کے لائق ہے اللہ جس نے دور کیا مجھ سے دکھ اور آرام بخشا مجھے

مسجد میں داخل ہونے کی دعا

حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب مسجد میں داخل ہوتے تو یہ دعا پڑھتے۔

بِسْمِ اللّٰهِ وَ الصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ لِلّٰهِ رَبِّ اغْفِرْلِیْ ذُنُوْبِیْ وَ افْتَحْ لِیْ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ ۔

میں مسجد میں داخل ہوتا ہوں، اللہ کا نام لے کر اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر درود وسلام بھیج کر۔ الٰہی! میرے گناہ بخش دے اور کھول دے میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے۔

مسجد سے نکلنے کی دعا

حضرت اُسید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، جب تم میں سے کوئی شخص مسجد سے نکلے تو یہ دعا پڑھے۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

الٰہی! میں آپ کا فضل چاہتا ہوں۔

گھر سے نکلنے کی دعا

گھر سے نکلتے ہوئے اس دعا کے پڑھنے کی بھی فضیلت آتی ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَی اللّٰهِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَاِلَّا بِا للّٰهِ

اللہ کے نام سے، میں نے بھروسہ کیا اللہ پر، نہیں ہے طاقت نقصان سے بچنے اور فائدہ کے حصول کی مگر اللہ کی توفیق سے۔

گھر میں داخل ہونے کی دعا

حضرت ابو مالک اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، جب کوئی شخص گھر میں داخل ہو تو یہ دعا پڑھ کر گھر والوں کو السلام علیکم کہے۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلِجِ وَ خَيْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللّٰهِ وَ لَجْنَا وَ عَلَی اللّٰهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا

اے اللہ! میں آپ سے سوال کرتا ہوں گھر میں داخل ہونے اور نکلنے کی بہتری کا، اللہ تعالیٰ کا نام لے کر ہم داخل ہوتے ہیں اور اپنے رب ہی پر ہم بھروسہ کرتے ہیں۔

کھانے پینے کے وقت کے ذکر

کھانا پینا شروع کرتے وقت سب سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۔ پڑھنا چاہیے۔
حضرت ابوایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کھانا کھاتے یا پانی پیتے تو یہ پڑھتے ۔

اَلْحَمْدُلِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَ سَقَانَا وَ جَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ۔

اس اللہ کی سب سے تعریف ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور مسلمان بنایا۔

افطاری کی دعا

اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ عَلٰى رِزْقِكَ اَفْطَرْتُ

الٰہی آپ کے لیے میں نے روزہ رکھا اور آپ کے رزق پر اس کو افطار کیا۔

چھینک کی دعا

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب کوئی چھینک لے تو اسے الحمدللہ کہنا چاہیے اور اس کا ساتھی جب یہ سنے تو کہے۔

یَرْحَمُكَ اللّٰهُ

اللہ تجھ پر رحم کرے۔

پھر چھینک لینے والا یہ کہے۔

یَهْدِیْكُمُ اللّٰهُ وَیُصْلِحُ بَالَكُمْ

اللہ تمھیں ہدایت دے اور تمھاری حالت درست کرے۔

سواری کی دعا

سواری پر قدم رکھے تو کہے بسم اللہ (یعنی اللہ کے نام سے) سوار ہو چکے تو کہے۔

سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَلَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِیْنَ وَ اِنَّآ اِلٰى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ ۔

اللہ پاک ہے جس نے ہمارے لیے یہ سواری (جو بھی ہو) تابع کر دی ہے اور ہم اپنے رب کی طرف لوٹنے والے ہیں۔

مصیبت زدہ کو دیکھ کر

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص کسی (مادی، روحانی) مصیبت زدہ کو دیکھے تو یہ کلمات پڑھے تو اللہ تعالیٰ اسے اس مصیبت سے ضرور محفوظ رکھے گا۔ (کسی مبتلائے مرض کو دیکھ کر آہستہ پڑھے تو بہتر ہے)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِی عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَ فَضَّلَنِیْ عَلٰى كَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا ۔

اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے اس بلا سے بچایا جس میں اس نے تجھے مبتلا کیا اور فضیلت عطا کی مجھے اکثر مخلوق پر۔

علم کی دعا

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا (سورۃ طہ 114)

اے میرے رب! میرے علم میں اضافہ فرما۔

صبر کی دعا

رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَیْنَا صَبْرًا وَّ تَوَفَّنَا مُسْلِمِیْنَ (سورۃ الاعراف ۔126)

''اے ہمارے رب! ہم پر صبر ڈال دے اور ہمیں اس حال میں فوت کر کہ ہم مسلمان ہوں۔''

ادائیگی قرض کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَ الْكَسَلِ وَ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَ اَعُوْذُبِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّیْنِ وَ قَهْرِالرِّجَالِ

اے اللہ! میں آپ کی پناہ چاہتا ہوں فکر وغم سے اور پناہ چاہتا ہوں آپ کی، ناتوانی اور سستی سے اور بچاؤ چاہتا ہوں آپ کے ساتھ بخل اور بزدلی سے اور پناہ میں آتا ہوں آپ کی قرض کے غلبے اور لوگوں کے سخت دباؤ سے۔

کشائش رزق کی دعا

درج ذیل کلمہ پڑھنے کی برکت سے ستر تکلیفیں اللہ تعالیٰ دور کر دیتا ہے جن میں سب سے کم

درجے کی تکلیف فقروفاقہ ہے۔

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّابِاللّٰهِ وَلَا مَلْجَأً وَلَا مَنْجَأً مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَيْهِ

نہیں ہے طاقت نقصان سے بچنے اور نہ فائدہ حاصل کرنے کی اللہ کے سوا اور نہیں ہے جائے پناہ اور نہ جائے نجات اللہ سے مگر اسی کی طرف۔

صبح وشام کے وقت کی دعائیں

حضرت عبدالرحمٰن بن غنم رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو صبح کی نماز کے بعد تشہد ہی کی حالت میں قبلہ رخ ہو کر مندرجہ ذیل کلمہ توحید دس مرتبہ پڑھے، اسی طرح مغرب کی نماز کے بعد، تو اس کے نامہ اعمال میں دس نیکیاں لکھی جائیں گی۔ دس اس کی برائیاں معاف ہوں گی۔ دس درجے بلند ہوں اور شام سے صبح تک گناہوں سے محفوظ رہے گا۔

☆ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ يُحْيِيْ وَيُمِيْتُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ۔

اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کا ملک ہے اور وہی حمد کے لائق ہے بھلائی اسی کے ہاتھ میں ہے وہی جلاتا ہے اور وہی مارتا ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔

☆ حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص ہر صبح وشام تین مرتبہ پڑھے تو اسے کسی چیز سے نقصان نہ پہنچے گا۔

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۔

☆ حضرت ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ وہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو صبح وشام یہ کلمات پڑھتے سنا کرتے تھے۔

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ ۔

اے اللہ! میرے بدن کو تندرست رکھ لے، اے اللہ! میرے کان عافیت سے رکھ اے اللہ! عافیت سے رکھ میری آنکھ، کوئی معبود نہیں آپ کے سوا۔

☆ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو کوئی صبح وشام یہ دعا پڑھے، اسے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچائے گی۔

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّآمَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

پناہ لیتا ہوں میں اللہ کے کامل التاثیر کلمات کی تمام مخلوق کی شرارتوں سے۔

☆ حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص صبح وشام سات بار یہ وظیفہ پڑھے، اللہ تعالیٰ اس کے دین ودنیا کے تمام فکر دور کر دیتا ہے۔

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ط عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۔

مجھے اللہ کافی ہے، اس کے سوا کوئی معبود نہیں، میں نے اسی پر بھروسہ کیا اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔

☆A☆S☆I☆F☆

نفسیاتی بیماریاں ___ نفسیاتی علاج

- خوف
- انجانا خوف
- گھبراہٹ
- دل کی تیز دھڑکن
- بےچینی
- بےسکونی
- وہم وسوسے
- خدشات
- اداسی وافسردگی
- ڈیپریشن
- ٹینشن
- لکنت
- خوداعتمادی میں کمی
- احساس کمتری
- شرمیلاپن
- سٹیج اور تقریر کا خوف
- ترک عادت
- تعلیمی مسائل
- شادی کے مسائل

کے موثر اور مختصر علاج

کے لیے

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی ونفسیاتی مسائل (امریکہ)

نوٹ: آنے سے پہلے وقت ضرور طے کر لیجیے۔ شکریہ

پتہ کلینک:

بائیوٹیسٹ لیب۔ 681 شادمان-I

بالمقابل فاطمہ میموریل ہسپتال۔ لاہور

فون: 042-37582570, 37590161

موبائل: 0300-9484655

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

روزمرّہ آداب